叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 便秘及其运动矫正(constipation And Its Correction By Exercise) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

便秘及其运动矫正(Constipation and its correction by exercise)

[-]	[noʊt]
TRANSCRIBER'S	**NOTE**
转录员的	笔记

转录者注释

[sʌm; səm]	['maɪnər]	['tʃeɪndʒɪz]	[tuː; tə]	[ðə; ði]	[tekst]	[ɑːr; ər]	['noʊtɪd]	[æt; ət]	[ðə; ði]	[end]	[ʌv; əv]	[ðə; ði]	[bʊk]	.
Some	**minor**	**changes**	**to**	**the**	**text**	**are**	**noted**	**at**	**the**	**end**	**of**	**the**	**book**	**.**
一些	次要的	变化	到	这	文本	是	著名的	在	这	结尾	的	这	书	.

本书末尾注明了对文本的一些细微修改。

['lɪt(ə)l]	[bluː]	[bʊk]	[noʊ]	.	-
LITTLE	**BLUE**	**BOOK**	**NO**	**.**	**1435**
小的	蓝色的	书	不	.	-

蓝皮书第1435号

['edɪtɪd]	[baɪ]	[iː]	.	['hɑːldmən, 'hɑːldəmən]	-	['dʒuːljəs]
Edited	**by**	**E**	**.**	**Haldeman**	**-**	**Julius**
编辑	经过	E	.	霍尔德曼	-	尤利乌斯

由 E. Haldeman-Julius 编辑

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]	[ænd; ənd]	[ɪts]
Constipation	**and**	**Its**
便秘	和	它是

便秘及其

[kə'rekʃn]	[baɪ]	['eksərsaɪz]
Correction	**by**	**Exercise**
更正	经过	锻炼

通过练习进行纠正

[siː]	.	[oʊ]	.	['bensn]
C	**.**	**O**	**.**	**Benson**
C	.	哦	.	本森

科本森

(	[ɪn'strʌktər]	[ʌv; əv]	['fɪzɪk(ə)l]	[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n]	,
(	**Instructor**	**of**	**Physical**	**Education**	**,**
(	讲师	的	身体的	教育	,

（体育教师，

['wɑːʃɪŋtən]	[ˌjuːnɪ'vɜːrsəti]	,
Washington	**University**	**,**
华盛顿	大学	,

华盛顿大学

[ˌes 'tiː]	.	['luːɪs]	,	[moʊ]	.	)
St	**.**	**Louis**	**,**	**Mo**	**.**	**)**
英石	.	路易斯	,	莫	.	)

密苏里州圣路易斯）

['hɑːldmən, 'hɑːldəmən]	-	['dʒuːljəs]	[prbli'keiʃnz]
HALDEMAN	**-**	**JULIUS**	**PUBLICATIONS**
霍尔德曼	-	朱利叶斯	出版物

霍尔德曼-朱利叶斯出版社

[dʒɜ'ɑ:rd] , ['kænzəs]
GIRARD , KANSAS
吉拉德 , 堪萨斯州

堪萨斯州吉拉德

['kɑ:piraɪt] , - ,
Copyright , 1929 ,
版权 , - ,

版权所有，1929年

['hɑ:ldmən, 'hɑ:ldəmən] - ['dʒu:ljəs] ['kʌmpəni]
Haldeman - Julius Company
霍尔德曼 - 尤利乌斯 公司

霍尔德曼-朱利叶斯公司

['prɪntɪd] [ɪn] [ðə; ði] [ju'naɪtɪd] [steɪts] [ʌv; əv] [ə'merɪkə]
PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA
打印 在 这 团结的 各州 的 美国

美国印刷

['kɑ:ntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
Page
页

页

['kɔ:zɪz] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] ['sɛvən]
Causes of Constipation 7
原因 的 便秘 7

便秘的七个原因

['eksərsaɪzɪz] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kə'rekʃn] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] -
Exercises for the Prevention and Correction of Constipation 20
练习 为了 这 预防 和 更正 的 便秘 -

预防和治疗便秘的练习 20

[[ˌpi: 'dʒi:] [faɪv]]
[Pg 5]
[页 5]

[第5页]

[ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd] [ɪts] [kə'rekʃn] [baɪ] ['eksərsaɪz]
CONSTIPATION AND ITS CORRECTION BY EXERCISE
便秘 和 它是 更正 经过 锻炼

便秘及其运动矫正

[ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] [ɔ:r] [ˌdɪskɪ'nɪʒə] [ɪz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] ['influənsiz] [ɪn] ['meɪkɪŋ] ['pi:p(ə)l] [oʊld]
Constipation or dyskinesia is one of the important influences in making people old
便秘 或者 运动障碍 是 一 的 这 重要的 影响 在 制作 人们 老的
[bɪ'fɔ:r] [ðer; ðər] [taɪm] .
before their time .
前 他们的 时间 .

便秘或运动障碍是导致人过早衰老的重要因素之一。

[ðə; ði] ['breɪkɪŋ] [daʊn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fækltiz] [ænd; ənd] ['fʌŋkʃnz] [sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tu:; tə][bi:; bi] [du:]

The	breaking	down	of	the	faculties	and	functions	supposed	to	be	due
这	打破	向下	的	这	学院	和	函数	据称	到	是	到期的

[tu:; tə][oʊld][eɪdʒ][ɪz][ɪn] [ri'æləti] [du:] [tu:; tə][ðə; ði] [ə,kju:mjə'leɪʃn] [ʌv; əv] [weɪst] [ænd; ənd] [bæk'tɪriə] [ɪn]

to	old	age	is	in	reality	due	to	the	accumulation	of	waste	and	bacteria	in
到	老的	年龄	是	在	现实	到期的	到	这	积累	的	浪费	和	细菌	在

[ðə; ði] [ɪn'testɪnz] .

the	intestines	.
这	肠子	.

人们通常认为，身体机能的衰退是由于衰老造成的，但实际上，这是由于肠道内废物和细菌的积累造成的。

[ə; eɪ]['hæbɪt][ʌv; əv][laɪf] [wɪtʃ] [ki:ps] [ðə; ði] ['baʊəlz] [kli:n] [wɪl] [set] " [oʊld][eɪdʒ] " [bæk] [tu:; tə][ðə; ði]

A	habit	of	life	which	keeps	the	bowels	clean	will	set	"	old	age	"	back	to	the
一个	习惯	的	生活	哪个	保持	这	肠道	干净的	将要	放	"	老的	年龄	"	后退	到	这

[taɪm] [wen] [men] [wɪl] [ɪn'dʒɔɪ] ['pɜ:rfɪkt] [helθ] [tu:; tə][ðə; ði]['ʌtmoʊst]['lɪmɪt][ʌv; əv][ə; eɪ]['nɔ:rm(ə)l][spæn]

time	when	men	will	enjoy	perfect	health	to	the	utmost	limit	of	a	normal	span
时间	什么时候	男人	将要	享受	完美的	健康	到	这	极致	限制	的	一个	普通的	跨度

[ʌv; əv] ['jɪrz] ([æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm][ðə; ði]['nɔ:rm(ə)l][spæn][ɪz]['fɪfti] - [eɪt] ['jɪrz]) .

of	years	(	at	the	present	time	the	normal	span	is	fifty	-	eight	years	)	.
的	年	(	在	这	展示	时间	这	普通的	跨度	是	五十	-	八	年	)	.

保持肠道清洁的生活习惯，可以让"老年"回到男性能够享受完美健康直至正常寿命极限的时期（目前正常寿命为五十八年）。

[ðer; ðər][ɑ:r; ər] ['meni] ['pi:p(ə)l] [hu:] [θɪŋk] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][kwaɪt]['nɔ:rm(ə)l] ,

There	are	many	people	who	think	they	are	quite	normal	,
那里	是	许多	人们	WHO	思考	他们	是	相当	普通的	,

很多人认为自己很正常，

[ðoʊ] [ðeɪ] ['nevər][hæd; həd][ə; eɪ]['regjələr]['deɪli] ['mu:vmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['baʊəlz] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][eɪd]

though	they	never	had	a	regular	daily	movement	of	the	bowels	without	the	aid
尽管	他们	绝不	有	一个	常规的	日常的	移动	的	这	肠道	没有	这	援助

[ʌv; əv]['læksətɪvz][ɪn] ['jɪrz] .

of	laxatives	in	years	.
的	泻药	在	年	.

尽管多年来他们从未在不借助泻药的情况下进行规律的日常排便。

[jet] , [ði:z] [seɪm] ['pɜ˞:sənz] [wɪl] [nɑ:t][let][ðə; ði]['gæsəli:n; ˌgæsə'li:n][laɪn][ɑ:n][ðer; ðər] ['ɔ:təməbi:l] [steɪ]

Yet	,	these	same	persons	will	not	let	the	gasoline	line	on	their	automobile	stay
然而	,	这些	相同的	人	将要	不是	让	这	汽油	线	在	他们的	汽车	停留

[klɔgd] [wʌn] [deɪ] .

clogged	one	day	.
堵塞	一	天	.

然而，这些人却绝不会让自家汽车的汽油管堵塞一天。

[ðə; ði]['bɑ:di][ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['delɪkət] ['ɔ:rgənɪzəm][ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi]['teɪkən] [ker] [ʌv; əv][ɪn]

The	body	is	a	very	delicate	organism	and	it	must	be	taken	care	of	in
这	身体	是	一个	非常	精美的	生物	和	它	必须	是	已采取	关心	的	在

[ə; eɪ] ['θɔ:tf(ə)l] ['fæʃ(ə)n] .

a	thoughtful	fashion	.
一个	周到	时尚	.

人体是一个非常脆弱的有机体，必须用心呵护。

[ə; eɪ] ['pɔɪznd] [naɪt] [ɪz] [spent] [ɪf] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪz] [mɪst] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] ['baʊəl] ['mu:vmənt] ,

A	poisoned	night	is	spent	if	a	day	is	missed	without	a	bowel	movement	,
一个	中毒	夜晚	是	花费	如果	一个	天	是	错过	没有	一个	肠	移动	,

如果一天没有排便，就会度过一个中毒之夜。

[fɔːr; fər][ðə; ði]['bɑːdi]['kænɑːt] ['kæri] [weɪst] [ə; eɪ] [greɪt] [leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][taɪm] [wɪ'ðaʊt] ['sɪriəs] ['ɪndʒəri]

for	the	body	cannot	carry	waste	a	great	length	of	time	without	serious	injury
为了	这	身体	不能	携带	浪费	一个	伟大的	长度	的	时间	没有	严肃的	受伤

[tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

to	it	.
到	它	.

因为身体无法长时间携带废物而不受到严重损伤。

['ʌndər] [ə; eɪ]['nɔːrm(ə)l][laɪf]

Under	a	normal	life
在下面	一个	普通的	生活

在正常生活中

[ðə; ði] [[sɪks]]

the	[	6	]
这	[	6	]

[6]

['baʊəlz] [ʃʊd; ʃəd] [muːv] [æt; ət] [liːst] [wʌns][ə; eɪ] [deɪ] [wɪ'ðaʊt] [ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l][eɪd] .

bowels	should	move	at	least	once	a	day	without	artificial	aid	.
肠道	应该	移动	在	至少	一次	一个	天	没有	人造的	援助	.

每天至少应该自然排便一次。

[rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

Results	of	Constipation
结果	的	便秘

便秘的结果

[wen] [fuːd] [rɪ'meɪnz] [tuː] [lɔːŋ] [ɪn][ðə; ði]['bɑːdi][ˌaɪ 'tiː] [di'keiz] , ['pjuːtrəˌfaɪz] , [ænd; ənd] [di'veləps] ['ɪntuː]

When	food	remains	too	long	in	the	body	it	decays	,	putrefies	,	and	develops	into
什么时候	食物	遗迹	也	长的	在	这	身体	它	衰变	,	腐败	,	和	发展	进入

['veri] ['æktɪv] ['pɔizənz] .

very	active	poisons	.
非常	积极的	毒药	.

食物在体内停留时间过长会腐烂、变质，并产生剧毒物质。

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] [dɪ'keɪɪŋ] [kʌmz] [ə; eɪ] [dɪ'presɪŋ] ['fiːlɪŋ] [kɔːzd] [baɪ] [ðiːz] [weɪsts] ['biːɪŋ] [əb'zɔːrbd]

With	this	decaying	comes	a	depressing	feeling	caused	by	these	wastes	being	absorbed
和	这	腐烂的	来	一个	沉闷	感觉	导致	经过	这些	废物	存在	吸收

['ɪntuː][ðə; ði] [blʌd] .

into	the	blood	.
进入	这	血	.

随着这种腐烂过程的进行，由于这些废物被血液吸收，会产生一种令人沮丧的感觉。

[ðen] , [tuː; tə] [meɪk] ['mætərz] [wɜːrs] , [ðɪs] [pjuːtrəfəkeɪʃən] [rɪ'tɑːdz] [ðə; ði] ['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] ,

Then	,	to	make	matters	worse	,	this	putrification	retards	the	bowel	action	,
然后	,	到	制作	事情	更糟	,	这	腐败	智障	这	肠	行动	,

更糟糕的是，这种腐败作用还会阻碍肠道蠕动。

[ðʌs] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['pɔizənz] [ɪn][ðə; ði]['bɑːdi] .

thus	keeping	the	poisons	in	the	body	.
因此	保持	这	毒药	在	这	身体	.

这样一来，毒素就留在体内了。

[ðʌs] , [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [rɪ'zʌlts] .

Thus	,	constipation	results	.
因此	,	便秘	结果	.

因此，便秘就发生了。

[sʌm; səm][ʌv; əv] [ðiːz] ['pɔizənz][ɑːr; ər][nɑːt][soʊ]['hɑːrmf(ə)l] , [jet] ['ʌðər] [ɑːr; ər]['veri]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv]

Some	of	these	poisons	are	not	so	harmful	,	yet	others	are	very	capable	of
一些	的	这些	毒药	是	不是	所以	有害	，	然而	其他的	是	非常	有能力的	的

[inˈfektɪŋ] [ðə; ði]['bɑːdi] ,

infecting	the	body	,
感染	这	身体	，

有些毒素危害不大，但有些毒素却极易感染人体。

[ænd; ənd] [ðiːz] ['entər][ðə; ði] [blʌd] [striːm] ['vaɪə][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] [ænd; ənd] [riːtʃ] ['ʌðər] ['ɔrgənz]

and	these	enter	the	blood	stream	via	the	intestines	and	reach	other	organs
和	这些	进入	这	血	溪流	通过	这	肠子	和	抵达	其他	器官

[wer] [ðeɪ] [meɪ] [kɔːz] [ə; eɪ] ['krɑːnɪk] [dɪ'ziːz] .

where	they	may	cause	a	chronic	disease	.
在哪里	他们	可能	原因	一个	慢性的	疾病	.

这些物质通过肠道进入血液，到达其他器官，并可能在那里引起慢性疾病。

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [brɪŋz] ['meni] ['ʌðər] ['ɪlz] [bɪ'saɪdz] [ðæt] [ʌv; əv] ['pɔɪzənɪŋ] [ænd; ənd] [in'fektɪŋ] [ðə; ði]['bɑːdi]

Constipation	brings	many	other	ills	besides	that	of	poisoning	and	infecting	the	body
便秘	带来	许多	其他	疾病	除了	那	的	中毒	和	感染	这	身体

.

:

.

便秘除了会导致中毒和感染外，还会引起许多其他疾病。

[ɪf] [ðɪs] [dɪ'keɪ] [ə'kɜːrz] [tuː] ['friːkwəntli] , ['veri] ['sɪriəs] [ˌɪn'fɛkʃənz] [meɪ] [dɪ'veləp] .

If	this	decay	occurs	too	frequently	,	very	serious	infections	may	develop	.
如果	这	衰变	发生	也	频繁地	，	非常	严肃的	感染	可能	发展	.

如果这种腐烂现象过于频繁，可能会引发非常严重的感染。

['friːkwəntli] [dɪ'ziːzɪz] [ə'soʊsieɪtɪd] [wɪð; wɪθ][oʊld][eɪdʒ] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['ruːmətɪzəm] , ['kɪdni] ['trʌb(ə)l] ,

Frequently	diseases	associated	with	old	age	,	such	as	rheumatism	,	kidney	trouble	,
频繁地	疾病	联系	和	老的	年龄	，	这样的	作为	风湿病	，	肾	麻烦	，

老年常见疾病，如风湿病、肾脏疾病等。

[ænd; ənd] [disˈtɜːbənsiz] [ʌv; əv][ðə; ði][gɔːl] ['blædər] [ɑːr; ər][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ə; eɪ]['kɑːnstɪpeɪtɪd]

and	disturbances	of	the	gall	bladder	are	the	result	of	a	constipated
和	干扰	的	这	瘿	膀胱	是	这	结果	的	一个	便秘

[kən'dɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] [hæz; həz][rʌn][fɔːr; fər] ['jɪrz] .

condition	which	has	run	for	years	.
状况	哪个	有	跑步	为了	年	.

胆囊疾病是由于多年便秘造成的。

[ðə; ði] [riˈteind] ['mæsɪz] [ʌv; əv]['pjuːtrɪfaɪd] [fuːd] [ɪn][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv][trækt] ['meni] [taɪmz] [dis'pleisiz]

The	retained	masses	of	putrefied	food	in	the	digestive	tract	many	times	displaces
这	保留	群众	的	腐烂的	食物	在	这	消化	通道	许多	时代	移位

[ænd; ənd][dɪ'stendz][ðə; ði] ['baʊəlz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [rɪ'zʌlt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ri'ækts][ɑːn][ðə; ði]

and	distends	the	bowels	with	the	ultimate	result	that	it	reacts	on	the
和	膨胀	这	肠道	和	这	最终的	结果	那	它	反应	在	这

['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [ænd; ənd][ðə; ði][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['lɪvər] , [['sɛvən]]

nervous	system	and	the	circulation	of	the	liver	,	[	7	]
紧张的	系统	和	这	循环	的	这	肝	，	[	7	]

消化道内滞留的腐败食物经常会使肠道移位和扩张，最终导致肠道对神经系统和肝脏循环产生反应[7]。

[ænd; ənd] ['kɔːzɪz] [mʌtʃ] ['sʌfərɪŋ] .

and	causes	much	suffering	.
和	原因	很多	痛苦	.

并造成诸多痛苦。

[əˌpendə'saɪtɪs][ɪz]['ɔːf(ə)n] [treɪst] [tuː; tə][ðə; ði] [kən'tɪnjuəs] ['kɑːnstɪpeɪtɪd][kən'dɪʃ(ə)n] .

Appendicitis	is	often	traced	to	the	continuous	constipated	condition	.
阑尾炎	是	经常	追踪	到	这	连续的	便秘	状况	.

阑尾炎通常与持续便秘有关。

['ʌðər] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] [kæn; kən][bi:; bi] ['dɪzɪnəs] , [ə'fensɪv] [breθ] , ['hedeɪk] , [lɔ:s]

Other	results	of	constipation	can	be	dizziness	,	offensive	breath	,	headache	,	loss
其他	结果	的	便秘	能	是	头晕	,	进攻	气息	,	头痛	,	损失

[ʌv; əv][pep][ænd; ənd][vaɪ'tæləti] ,

of	pep	and	vitality	,
的	活力	和	活力	,

便秘的其他后果还包括头晕、口臭、头痛、精神不振和活力下降。

[bæd]['tempər] , [pʊr] [kəm'plekʃ(ə)n] , ['stʌmək] [dɪs'ɔ:rdərz] , [skɪn] [ɪ'rʌpʃənz] , ['sli:pləs] [naɪts] , [lɔ:s]

bad	temper	,	poor	complexion	,	stomach	disorders	,	skin	eruptions	,	sleepless	nights	,	loss
坏的	脾气	,	贫穷的	肤色	,	胃	疾病	,	皮肤	喷发	,	失眠	夜晚	,	损失

[ʌv; əv] ['æpɪtaɪt] , ['stu:pər] , [ænd; ənd][paɪlz] .

of	appetite	,	stupor	,	and	piles	.
的	食欲	,	昏迷	,	和	堆	.

脾气暴躁、面色苍白、胃病、皮疹、失眠、食欲不振、昏睡、痔疮。

['kɔ:zɪz] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn]

CAUSES	OF	CONSTIPATION
原因	的	便秘

便秘的原因

[læk] [ʌv; əv]['eksərsaɪz]

Lack	of	Exercise
缺少	的	锻炼

缺乏运动

[wʌn] [hu:] [li:dz] [æn; ən] [ɪn'æktɪv] [laɪf][mʌst; məst][ɪk'spekt][tu:; tə][hæv; həv][ə; eɪ] ['flæbi] ['bɑ:di] .

One	who	leads	an	inactive	life	must	expect	to	have	a	flabby	body	.
一	WHO	线索	一个	不活跃	生活	必须	预计	到	有	一个	松弛	身体	.

缺乏运动的人必然会拥有臃肿的身材。

[læk] [ʌv; əv]['eksərsaɪz] ['ləuə] [ðə; ði][toʊn][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] ['bɑ:di][ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðə; ði]

Lack	of	exercise	lowers	the	tone	of	the	whole	body	and	especially	the
缺少	的	锻炼	下	这	语气	的	这	所有的	身体	和	尤其	这

[æb'dɑ:mɪn(ə)l] ['vɪsərə] .

abdominal	viscera	.
腹部	内脏	.

缺乏运动会降低全身肌肉张力，尤其是腹部内脏肌肉张力。

[ðɪs] [ɪz][æn; ən] [ʌn'helθi] [wei] [tu:; tə][lɪv; laɪv] ,

This	is	an	unhealthy	way	to	live	,
这	是	一个	不良	方式	到	居住	,

这是一种不健康的生活方式。

[fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] ['ɔfɝz] [noʊ] [ɪn'sentɪv] [tu:; tə][ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪnz] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['vɪgərəs]

for	it	offers	no	incentive	to	the	stomach	and	intestines	for	the	vigorous
为了	它	优惠	不	激励	到	这	胃	和	肠子	为了	这	蓬勃

[daɪ'dʒestʃən][ʌv; əv] [fu:d] .

digestion	of	food	.
消化	的	食物	.

因为它没有给胃和肠道提供任何动力去充分消化食物。

[ə; eɪ] [gʊd] ['wɜ:rkaʊt] ['deɪli] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ænd; ənd][toʊn][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] [fɔ:r; fər] ['betər]

A	good	workout	daily	will	stimulate	and	tone	the	intestines	for	better
一个	好的	锻炼	日常的	将要	刺激	和	语气	这	肠子	为了	更好的

['fʌŋkʃnɪŋ] .

functioning	.
功能	.

每天进行适当的锻炼可以刺激和增强肠道功能。

[ən'les] [jʊr; jər][wɜ:rk] [ɪn'vɑ:lvz] [ə; eɪ] [greɪt] [di:l] [ʌv; əv] ['aʊtdɔ:r] ['wɔ:kɪŋ] ,

Unless	your	work	involves	a	great	deal	of	outdoor	walking	,
除非	你的	工作	涉及	一个	伟大的	交易	的	户外的	步行	,

除非你的工作需要大量的户外步行，

[ə; eɪ] ['deɪli] [wɔ:k] ['kænɑ:t] [bi:; bi]['oʊvər] - ['estɪmeɪtɪd] [ɪn][ðə; ði] ['tri:tmənt] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] .

a	daily	walk	cannot	be	over	-	estimated	in	the	treatment	of	constipation	.
一个	日常的	走	不能	是	超过	-	估计的	在	这	治疗	的	便秘	.

每天散步对治疗便秘的重要性怎么强调都不为过。

[lɜ:rn] [tu:; tə] [straɪd] [ə'lɔ:ŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [tʃest] [ʌp] , ['bri:ðɪŋ] ['di:pli] .

Learn	to	stride	along	with	the	head	and	chest	up	,	breathing	deeply	.
学习	到	步幅	沿着	和	这	头	和	胸部	向上	,	呼吸	深	.

学会昂首挺胸、大步向前迈步，深呼吸。

['wɔ:kɪŋ] [ɪn] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] [wɪl] [du:][æz; əz] [mʌtʃ] [gʊd] [ðə; ði][læst][ten] ['mɪnɪts] [æz; əz][ðə; ði][fɜ:rst][ten]

Walking	in	this	fashion	will	do	as	much	good	the	last	ten	minutes	as	the	first	ten
步行	在	这	时尚	将要	做	作为	很多	好的	这	最后的	十	分钟	作为	这	第一的	十

.

:

.

以这种方式行走，后十分钟的效果与前十分钟一样好。

[ðɪs] ['eksərsaɪz] [wɪl] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd] [ɪn'kri:s] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd]['ment(ə)l] [

This	exercise	will	stimulate	the	appetite	and	increase	the	physical	and	mental	[
这	锻炼	将要	刺激	这	食欲	和	增加	这	身体的	和	精神的	[

[eɪt]]

8	]
8	]

这项运动将刺激食欲，增强体力和脑力[8]

[toʊn] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] .

tone	of	the	body	.
语气	的	这	身体	.

身体的张力。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][laɪf] - [ɪn'rɪtʃɪŋ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][laɪf] - ['pjuərifaiiŋ]['hæbɪt] .

It	is	a	life	-	enriching	as	well	as	life	-	purifying	habit	.
它	是	一个	生活	-	丰富的	作为	出色地	作为	生活	-	净化	习惯	.

这是一种既能丰富生活又能净化心灵的习惯。

[lɜ:rn] [tu:; tə] [teɪk] [ə; eɪ] [fju:] ['wɜ:rkaʊt] [ɪn][ðə; ði][dʒɪm] ['evri] [wi:k] , [ðæt] [ɪz] ,

Learn	to	take	a	few	workouts	in	the	gym	every	week	,	that	is	,
学习	到	拿	一个	很少	锻炼	在	这	健身房	每一个	星期	,	那	是	,

学会每周去健身房进行几次锻炼，也就是说，

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['fɪzɪkli] ['eɪb(ə)l] .

if	you	are	physically	able	.
如果	你	是	身体	有能力的	.

如果你的身体条件允许的话。

[haʊ'evər] ,

However	,
然而	,

然而，

[bɪ'fɔ:r] [ju:; jʊ][plæn][jʊr; jər] ['wɜ:rkaʊt] [hæv; həv][jʊr; jər] [helθ] ['dɑ:ktər][plæn][jʊr; jər]['proʊgræm][ænd; ənd]

before	you	plan	your	workout	have	your	health	doctor	plan	your	program	and
前	你	计划	你的	锻炼	有	你的	健康	医生	计划	你的	程序	和

[ˌlɪmɪ'teɪʃənz] [ænd; ənd] [wʌt] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd] [ɪn'klu:d] .

limitations	and	what	it	should	include	.
限制	和	什么	它	应该	包括	.

在制定锻炼计划之前，请先让你的医生为你制定计划，明确计划的限制条件以及应该包含的内容。

[ɪn][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['eksərsaɪzɪz] [ðæt] [wɪl] [eɪd][ɪn][ðə; ði] [kə'rekʃn]

In	the	back	of	the	book	will	be	found	exercises	that	will	aid	in	the	correction
在	这	后退	的	这	书	将要	是	成立	练习	那	将要	援助	在	这	更正

[ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

of	constipation	.
的	便秘	.

本书末尾附有有助于纠正便秘的练习。

[ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [ɪf] [juːst] ['deɪli] .

These	exercises	will	be	found	very	beneficial	if	used	daily	.
这些	练习	将要	是	成立	非常	有利	如果	用过的	日常的	.

如果每天坚持练习，这些方法将非常有益。

[ɪm'prɑːpər]['daɪət]

Improper	Diet
不当	饮食

不当饮食

[wʌn] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʃiːf] ['kɔːzɪz] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [ɪz][ɪm'prɑːpər]['daɪət] .

One	of	the	chief	causes	of	constipation	is	improper	diet	.
一	的	这	首席	原因	的	便秘	是	不当	饮食	.

便秘的主要原因之一是饮食不当。

[kə'rekt] ['fiːdɪŋ] [ə'loʊn] [meɪ] [kjʊr] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

Correct	feeding	alone	may	cure	constipation	.
正确的	喂养	独自的	可能	治愈	便秘	.

单靠正确的喂养方式就能治愈便秘。

['iːv(ə)n] [ðɪs] [ruːl] [hæz; həz][ɪts] [ɪk'sepʃn] , [fɔːr; fər][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][fɔːrm][ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

Even	this	rule	has	its	exception	,	for	there	is	a	form	of	constipation
甚至	这	规则	有	它是	例外	,	为了	那里	是	一个	形式	的	便秘

[ə'soʊsieɪtɪd] [wɪð; wɪθ]['prɑːpər]['daɪət] .

associated	with	proper	diet	.
联系	和	恰当的	饮食	.

即使是这条规则也有例外，因为也有与合理饮食相关的便秘。

[ðɪs] [brɪŋz] [aʊt][ðə; ði] [pɔɪnt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ] [helθ] [ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n]

This	brings	out	the	point	that	it	is	essential	to	have	a	health	examination
这	带来	出去	这	观点	那	它	是	基本的	到	有	一个	健康	考试

['friːkwəntli] [baɪ][jʊr; jər]['fæməli]['dɑːktər] ,

frequently	by	your	family	doctor	,
频繁地	经过	你的	家庭	医生	,

这说明定期接受家庭医生的健康检查至关重要。

[fɔːr; fər][hiː; hi] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [kə'rekt] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər]['bɑːdi]

for	he	will	give	you	correct	knowledge	of	the	condition	of	your	body
为了	他	将要	给	你	正确的	知识	的	这	状况	的	你的	身体

[ɪ'miːdiətli] .

immediately	.
立即地	.

因为他会立即告诉你你身体的正确状况。

[bɪ'fɔːr] ['teɪkɪŋ] [ʌp][ðə; ði] ['mætər] [ʌv; əv] [fuːd] ,

Before	taking	up	the	matter	of	food	,
前	采取	向上	这	事情	的	食物	,

在讨论食物问题之前，

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt][ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [ðɪs] [bʊk] [ɪz][tuː; tə] [gɪv] ['eksərsaɪzɪz]

it	must	be	remembered	that	the	purpose	of	this	book	is	to	give	exercises
它	必须	是	记得	那	这	目的	的	这	书	是	到	给	练习

[tuː; tə] [kjʊr] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə][plæn][ə; eɪ]['daɪət] .

to	cure	constipation	and	not	to	plan	a	diet	.
到	治愈	便秘	和	不是	到	计划	一个	饮食	.

必须记住，本书的目的是提供治疗便秘的练习，而不是制定饮食计划。

[jʊr; jər]['dɑːktər] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ] [kə'rekt] ['daɪət] .

Your	doctor	will	give	you	a	correct	diet	.
你的	医生	将要	给	你	一个	正确的	饮食	.

医生会为你制定合适的饮食计划。

[haʊ'evər] ,

However	,
然而	,

然而，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃuːd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlmoʊst][ə; eɪ] [pʌlp] [bɪ'fɔːr]

it	is	essential	that	the	food	should	be	chewed	until	it	is	almost	a	pulp	before
它	是	基本的	那	这	食物	应该	是	咀嚼	直到	它	是	几乎	一个	纸浆	前

['swɔləuiŋ] .

swallowing	.
吞咽	.

食物必须咀嚼至几乎成糊状后再吞咽。

[ðɪs] [wɪl] [eɪd][ðə; ði] [[naɪn]]

This	will	aid	the	[	9	]
这	将要	援助	这	[	9	]

这将有助于[9]

['stʌmək] [ænd; ənd] [hoʊl] [daɪ'dʒestɪv][trækt][ɪn] [ə'sɪməˌleɪtɪŋ] [ðə; ði] [fuːd] .

stomach	and	whole	digestive	tract	in	assimilating	the	food	.
胃	和	所有的	消化	通道	在	同化	这	食物	.

胃和整个消化道对食物进行吸收。

[ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] ['hæpinəs] [ænd; ənd] ['tʃɪrflnəs] [ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [wen] ['iːtɪŋ] .

The	spirit	of	happiness	and	cheerfulness	is	important	when	eating	.
这	精神	的	幸福	和	愉悦	是	重要的	什么时候	吃	.

用餐时保持快乐愉悦的心情很重要。

[ˌaɪ 'tiː]['kænɑːt][biː; bi]['oʊvər] - ['emfəsaizd] .

It	cannot	be	over	-	emphasized	.
它	不能	是	超过	-	强调	.

这一点怎么强调都不为过。

[ɪn][fækt] ,

In	fact	,
在	事实	,

实际上，

['læftər] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [miːl] [taɪm] [ɪz] ['veri] [gʊd] [fɔːr; fər][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv][trækt][ɪn][daidʒestiŋ][ðə; ði]

laughter	during	the	meal	time	is	very	good	for	the	digestive	tract	in	digesting	the
笑声	期间	这	一顿饭	时间	是	非常	好的	为了	这	消化	通道	在	消化	这

[fuːd] .

food	.
食物	.

吃饭时笑一笑对消化系统非常有益，有助于食物的消化。

[ðɪs] ['bɔɪənsi] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] [wɪl] [eɪd][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɪn][ðə; ði] [kə'rekʃn] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

This	buoyancy	of	the	mind	will	aid	a	great	deal	in	the	correction	of	constipation
这	浮力	的	这	头脑	将要	援助	一个	伟大的	交易	在	这	更正	的	便秘

.

:

.

这种积极的心态对治疗便秘大有裨益。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði]['oʊnli]['eksərsaɪz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [juːst] [sək'sesfəli] [waɪl] ['iːtɪŋ] .

It	is	the	only	exercise	that	can	be	used	successfully	while	eating	.
它	是	这	仅有的	锻炼	那	能	是	用过的	成功地	尽管	吃	.

这是唯一一种可以在进食的同时成功进行的运动。

[duː][nɑːt][biː; bi] ['daʊnkæst] [waɪl] ['iːtɪŋ] , [æz; əz] [ðɪs] [wɪl] [prɪ'vent] ['nɔːrm(ə)l][daɪ'dʒestʃən] .

Do	not	be	downcast	while	eating	,	as	this	will	prevent	normal	digestion	.
做	不是	是	沮丧	尽管	吃	,	作为	这	将要	防止	普通的	消化	.

吃饭时不要情绪低落，因为这会影响正常的消化。

[ðə; ði]['tɪpɪk(ə)l] ['brekfəst] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , [egz] , [toʊst] [ɔːr][roʊlz][ænd; ənd] ['kɔːfi] .

The	typical	breakfast	is	usually	orange	juice	,	eggs	,	toast	or	rolls	and	coffee	.
这	典型的	早餐	是	通常	橙子	汁	,	鸡蛋	,	吐司	或者	卷	和	咖啡	.

典型的早餐通常是橙汁、鸡蛋、吐司或面包卷和咖啡。

[ðɪs] ['brekfəst] [wɪl] ['sætɪsfaɪ] ['hʌŋgər] [ænd; ənd] [sə'plaɪ] ['enərdʒi] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [miːt] [ðə; ði]

This	breakfast	will	satisfy	hunger	and	supply	energy	,	but	it	does	not	meet	the
这	早餐	将要	满足	饥饿	和	供应	活力	,	但	它	做	不是	见面	这

[dɪ'mændz] [ʌv; əv] [helθ] .

demands	of	health	.
需求	的	健康	.

这份早餐可以满足饥饿感并提供能量，但不能满足健康的需求。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [ðɪs] ['brekfəst] [ɪn'kluːdz] [ðə; ði] ['nesəseri] ['njuːtrɪm(ə)nt] ,

It	is	true	that	this	breakfast	includes	the	necessary	nutriments	,
它	是	真的	那	这	早餐	包括	这	必要的	营养	,

这份早餐确实包含了必要的营养成分。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt][kən'teɪn] [bʌlk][ɔːr] ['rʌfɪdʒ] ,

but	it	does	not	contain	bulk	or	roughage	,
但	它	做	不是	包含	大部分	或者	粗饲料	,

但它不含粗纤维或蓬松成分。

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] [dɪ'zaɪərəb(ə)l][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['baʊəlz] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə][wɜːrk]

which	are	sometimes	desirable	in	order	to	give	the	bowels	something	to	work
哪个	是	有时	理想	在	命令	到	给	这	肠道	某物	到	工作

[ə'pɑːn] .

upon	.
之上	.

有时这样做是必要的，以便给肠道提供一些食物来消化。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði]['bɑːdi] [fuːdz] [wɪð; wɪθ] ['rʌfɪdʒ] [bræn] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] .

In	order	to	give	the	body	foods	with	roughage	bran	may	be	used	in	moderation	.
在	命令	到	给	这	身体	食物	和	粗饲料	麸	可能	是	用过的	在	适度	.

为了给身体提供富含粗纤维的食物，可以适量食用麸皮。

[haʊ'evər] , [bræn] [dʌz] [nɑːt] [ə'griː] [wɪð; wɪθ] ['evriwʌn] .

However	,	bran	does	not	agree	with	everyone	.
然而	,	麸	做	不是	同意	和	每个人	.

然而，麸皮并非人人都能接受。

[ðə; ði] [ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [ðɪs] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd] [dɪ'pend] [ə'pɑːn][ðə; ði][əd'vaɪs][ʌv; əv][jʊr; jər] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .

The	indulgence	in	this	food	should	depend	upon	the	advice	of	your	physician	.
这	放纵	在	这	食物	应该	依赖	之上	这	建议	的	你的	医生	.

是否食用此类食物应遵医嘱。

[fruːt] [wɪl] [kjʊr] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] ['kwɪkər] [ðæn; ðən] ['eni] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] ['remədiz] ['evər] ['ædvərtaɪzd] .

Fruit	**will**	**cure**	**constipation**	**quicker**	**than**	**any**	**constipation**	**remedies**	**ever**	**advertised**	**.**
水果	将要	治愈	便秘	更快	比	任何	便秘	补救措施	曾经	广告	.

水果比任何广告宣传的便秘疗法都能更快地治愈便秘。

['ɔːrɪndʒɪz] , ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] , [fɪgz] , [deɪts] , [ænd; ənd] [pruːnz] [ɑːr; ər] ['veri] [-]

Oranges	**,**	**orange**	**juice**	**,**	**figs**	**,**	**dates**	**,**	**and**	**prunes**	**are**	**very**	**[**	**10**	**]**
橙子	,	橙子	汁	,	无花果	,	日期	,	和	西梅	是	非常	[	-	]

橙子、橙汁、无花果、枣和西梅非常[10]

[gʊd] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [prɪ'venʃn] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ðə; ði] [kə'rekʃn] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

good	**for**	**the**	**prevention**	**as**	**well**	**as**	**the**	**correction**	**of**	**constipation**	**.**
好的	为了	这	预防	作为	出色地	作为	这	更正	的	便秘	.

对预防和治疗便秘都有好处。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] ['eksələnt] [aɪ'diːə] [tuː; tə] [hæv; həv] [sʌm; səm] [fɔːrm] [ʌv; əv] [fruːt] [fɔːr; fər] ['evri] [miːl] .

It	**is**	**a**	**very**	**excellent**	**idea**	**to**	**have**	**some**	**form**	**of**	**fruit**	**for**	**every**	**meal**	**.**
它	是	一个	非常	出色的	主意	到	有	一些	形式	的	水果	为了	每一个	一顿饭	.

每餐都搭配一些水果是个非常好的主意。

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɑːt] [biː; bi] ['oʊvər] - ['emfəsaizd] .

It	**cannot**	**be**	**over**	**-**	**emphasized**	**.**
它	不能	是	超过	-	强调	.

这一点怎么强调都不为过。

['vedʒtəb(ə)lz] [ɑːr; ər] [æn; ən] ['æbsəluːt] [nə'sesəti] [ɪn] ['evriːˌwənz] ['daɪət] .

Vegetables	**are**	**an**	**absolute**	**necessity**	**in**	**everyone's**	**diet**	**.**
蔬菜	是	一个	绝对	必要性	在	每个人的	饮食	.

蔬菜是每个人饮食中绝对必需的。

['neɪtʃər] ['gɪvz] [ˌjuː 'es] [fuːd] ['væljuːz] [ðæt] ['kænɑːt] [biː; bi] ['estɪmeɪtɪd] [ɪn] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] .

Nature	**gives**	**us**	**food**	**values**	**that**	**cannot**	**be**	**estimated**	**in**	**importance**	**.**
自然	给予	我们	食物	值	那	不能	是	估计的	在	重要性	.

大自然赋予我们食物的价值是无法估量的。

[ðeɪ] [kliːn] [ðə; ði] [ɪn'tɪriər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ænd; ənd] [ækt] [æz; əz] [ə; eɪ] [bruːm] [ɪn] [ðə; ði] [daɪ'dʒestɪv] [trækt] ,

They	**clean**	**the**	**interior**	**of**	**the**	**body**	**and**	**act**	**as**	**a**	**broom**	**in**	**the**	**digestive**	**tract**	**,**
他们	干净的	这	内部的	的	这	身体	和	行为	作为	一个	扫帚	在	这	消化	通道	,

它们清洁体内环境，就像消化道里的扫帚一样。

[ðæt] [ɪz] , [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['iːtn] [twaɪs] [ə; eɪ] [deɪ] .

that	**is**	**,**	**if**	**they**	**are**	**eaten**	**twice**	**a**	**day**	**.**
那	是	,	如果	他们	是	吃	两次	一个	天	.

也就是说，如果一天吃两次的话。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə; eɪ] [mə'kænɪk(ə)l] [nə'sesəti] [tuː; tə] [ðə; ði] [ɪn'testɪnz] .

They	**are**	**a**	**mechanical**	**necessity**	**to**	**the**	**intestines**	**.**
他们	是	一个	机械的	必要性	到	这	肠子	.

它们是肠道运作的必要组成部分。

[ðer; ðər] [bʌlk] [ɪz] [ˌæbsə'luːtli] ['niːdɪd] [tuː; tə] ['stɪmjuleɪt] [ðə; ði] [ɪn'testɪnz] [tuː; tə] [æk'tɪvəti] .

Their	**bulk**	**is**	**absolutely**	**needed**	**to**	**stimulate**	**the**	**intestines**	**to**	**activity**	**.**
他们的	大部分	是	绝对地	需要	到	刺激	这	肠子	到	活动	.

它们的大小对于刺激肠道活动至关重要。

[fuːdz] [wɪtʃ] [kən'teɪn] [noʊ] [mə'kænɪk(ə)l] [ˌstɪmju'leɪʃ(ə)n] [sʌtʃ] [æz; əz] [pjʊ'reɪz] [ænd; ənd] ['gruːəl] [ɑːr; ər]

Foods	**which**	**contain**	**no**	**mechanical**	**stimulation**	**such**	**as**	**purées**	**and**	**gruel**	**are**
食物	哪个	包含	不	机械的	刺激	这样的	作为	果泥	和	粥	是

['oʊpən] [tuː; tə] [əb'dʒekʃ(ə)n] .

open	**to**	**objection**	**.**
打开	到	异议	.

像糊状食物和粥状食物这类不含机械刺激的食物可能会受到反对。

['peistriz] [ɑːr; ər] ['veri] ['kɔnstipeitɪŋ] [duː] [tuː; tə] [ðə; ði] ['pæsti; 'peɪsti] ['elɪmənt] ,

Pastries	**are**	**very**	**constipating**	**due**	**to**	**the**	**pasty**	**element**	**,**
糕点	是	非常	便秘	到期的	到	这	糊状物	元素	,

糕点由于其糊状成分，很容易导致便秘。

[fɔːr; fər] [ðə; ði] [sɪ'kriːʃənz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [daɪ'dʒestɪv] [trækt] ['kænɑːt] [ə'sɪməleɪt] [ðem; ðəm] .

for	**the**	**secretions**	**of**	**the**	**digestive**	**tract**	**cannot**	**assimilate**	**them**	**.**
为了	这	分泌物	的	这	消化	通道	不能	吸收	他们	.

因为消化道的分泌物无法吸收它们。

[ðə; ði] ['saɪkɪk] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [mə'nɑːtənəs] ['daɪət] [meɪ] [kɔːz] [pʊr] [daɪ'dʒestʃən] [rɪ'zʌltɪŋ] [ɪn]

The	**psychic**	**effect**	**of**	**a**	**monotonous**	**diet**	**may**	**cause**	**poor**	**digestion**	**resulting**	**in**
这	精神	影响	的	一个	单调	饮食	可能	原因	贫穷的	消化	结果	在

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

constipation	**.**
便秘	.

长期单调的饮食会对心理产生影响，导致消化不良，进而引起便秘。

[sʌtʃ] [fuːdz] [æz; əz] [egz] , [mɪlk] , [tʃiːz] — [pər'tɪkjələrli] ['kɑːtɪdʒ] , [pɑːt] ['smiəkeis] [ænd; ənd] [kriːm]

Such	**foods**	**as**	**eggs**	**,**	**milk**	**,**	**cheese**	**—**	**particularly**	**cottage**	**,**	**pot**	**smearcase**	**and**	**cream**
这样的	食物	作为	鸡蛋	,	牛奶	,	奶酪	—	特别	小屋	,	锅	涂片病例	和	奶油

, [waɪt] [raɪs] , [tiː] ,

,	**white**	**rice**	**,**	**tea**	**,**
,	白色的	米	,	茶	,

鸡蛋、牛奶、奶酪（尤其是农家奶酪、罐装奶酪和奶油奶酪）、白米饭、茶等食物

['tʃɔːklət] [ɑːr; ər] [sed] [tuː; tə] [biː; bi] ['kɔnstipeitɪŋ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [siːm] [tuː; tə] [sloʊ] [ʌp] [ðə; ði]

chocolate	**are**	**said**	**to**	**be**	**constipating**	**because**	**they**	**seem**	**to**	**slow**	**up**	**the**
巧克力	是	说	到	是	便秘	因为	他们	似乎	到	慢的	向上	这

['ækʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌɪn'testɪnəl] [trækt] .

action	**of**	**the**	**intestinal**	**tract**	**.**
行动	的	这	肠	通道	.

据说巧克力会引起便秘，因为它似乎会减缓肠道的蠕动。

[ɑːn] [ðə; ði] [hoʊl] , [iːt] [fuːdz] [ðæt] [ə'rɪdʒənəli] [geɪv] [ðə; ði] ['hjuːmən] [reɪs] [ɪts] ['vɪgər] ,

On	**the**	**whole**	**,**	**eat**	**foods**	**that**	**originally**	**gave**	**the**	**human**	**race**	**its**	**vigor**	**,**
在	这	所有的	,	吃	食物	那	起初	给予	这	人类	种族	它是	活力	,

总的来说，要吃那些最初赋予人类活力的食物。

[ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [get] [ɔːl] [ðə; ði] [fuːd] ['vælјuːz] , [ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] , [ænd; ənd] [freʃ] [er] , [-]

and	**you**	**will**	**get**	**all**	**the**	**food**	**values**	**,**	**the**	**sunshine**	**,**	**and**	**fresh**	**air**	**,**	**[**	**11**	**]**
和	你	将要	得到	全部	这	食物	值	,	这	阳光	,	和	新鲜的	空气	,	[	-	]

这样你就能获得所有食物的营养价值、阳光和新鲜空气[11]。

[wɪtʃ] [ðæt] [fuːd] [hæz; həz] [əb'zɔːrbd] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [deɪz] [ʌv; əv] [ɪts] [groʊθ] .

which	**that**	**food**	**has**	**absorbed**	**during**	**the**	**days**	**of**	**its**	**growth**	**.**
哪个	那	食物	有	吸收	期间	这	天	的	它是	生长	.

那是食物在生长过程中吸收的养分。

['læksətɪvz]

Laxatives
泻药

泻药

['læksətɪvz] [duː][nɑːt] [kjʊr] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .
Laxatives do not cure constipation .
泻药 做 不是 治愈 便秘 .

泻药并不能治愈便秘。

[ðeɪ] [meɪ] [sɜːrv] [tuː; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['krɑːnɪk] .
They may serve to make it chronic .
他们 可能 服务 到 制作 它 慢性的 .

它们可能会使病情发展为慢性。

[jet] [wʌn] [fɔːrθ] [ʌv; əv][ðə; ðiː]['piːp(ə)l][juːz][ðem; ðəm] ['regjələrli] .
Yet one fourth of the people use them regularly .
然而 一 第四 的 这 人们 使用 他们 经常 .

然而，有四分之一的人经常使用它们。

[ðeɪ] ['oʊnliː] [gɪv] [ˌɑːrtɪ'fɪʃ(ə)l][ˌstɪmjuˈleɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ðiː] ['baʊəl] ['muːvmənts] .
They only give artificial stimulation to the bowel movements .
他们 仅有的 给 人造的 刺激 到 这 肠 移动 .

它们只是人为地刺激肠道蠕动。

['evrɪ] ['læksətɪv] , [noʊ] ['mætər] [haʊ] ['ɪnəs(ə)nt] [ɪn][ɪt'self] , [ɪz][ə; eɪ]['hæbɪt] ['fɔːmiŋ] [drʌg][fɔːr; fər][ðə; ðiː]
Every laxative , no matter how innocent in itself , is a habit forming drug for the
每一个 泻药 , 不 事情 如何 清白的 在 本身 , 是 一个 习惯 成型 药品 为了 这
['baʊəlz] .
bowels .
肠道 .

每一种泻药，无论其本身多么无害，都是一种会使肠道产生依赖性的药物。

[ðeɪ] [læʃ] [ðə; ðiː] ['baʊəl] ['ɪntuː]['ækʃ(ə)n][wʌns][ɔːr] [twaɪs] [ɔːr][ə; eɪ] [fjuː] [taɪmz] .
They lash the bowel into action once or twice or a few times .
他们 睫毛 这 肠 进入 行动 一次 或者 两次 或者 一个 很少 时代 .

它们会刺激肠道蠕动一两次或几次。

['æftər] [ðæt] [ðə; ðiː] ['baʊəlz] [wɪl] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə][wɜːrk] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['læksətɪv] [əd'ministəd] .
After that the bowels will refuse to work without a laxative administered .
后 那 这 肠道 将要 拒绝 到 工作 没有 一个 泻药 管理 .

之后，如果不服用泻药，肠道将无法正常运作。

[ðə; ðiː][doʊs] [bɪ'kʌmz] ['lɑːrdʒər][ænd; ənd]['lɑːrdʒər] [ʌn'tɪl] [hə'roʊɪk]['doʊsɪz][ɑːr; ər] [kən'sʊmd] .
The dose becomes larger and larger until heroic doses are consumed .
这 剂量 变成 更大的 和 更大的 直到 英勇 剂量 是 消耗 .

剂量越来越大，直到服用超大剂量。

[noʊ] ['læksətɪv] [ɔːr] ['eni] [fɔːrm] [ʌv; əv] ['baʊəl] ['wɑːʃɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['teɪkən] [ən'les] [əd'vaɪzd]
NO LAXATIVE OR ANY FORM OF BOWEL WASHING SHOULD BE TAKEN UNLESS ADVISED
不 泻药 或者 任何 形式 的 肠 洗涤 应该 是 已采取 除非 建议
[baɪ][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] .
BY A PHYSICIAN .
经过 一个 医生 .

除非医生建议，否则不应服用任何泻药或进行任何形式的洗肠。

['pɑːstʃər]
Posture
姿势

姿势

[pʊr] ['pɑːstʃər] [ræŋks][ɑːn][ə; eɪ][pɑːr][wɪð; wɪθ] [læk] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][ænd; ənd][ɪm'prɑːpər]['daɪət][ɪn][ðə; ðiː]
Poor posture ranks on a par with lack of exercise and improper diet in the
贫穷的 姿势 排名 在 一个 帕 和 缺少 的 锻炼 和 不当 饮食 在 这
[kɔːz] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .
cause of constipation .
原因 的 便秘 .

不良姿势与缺乏运动和饮食不当一样，都是导致便秘的原因。

[pʊr] ['pɑːstʃər] [eɪdz] [ɪn] [ðə; ði] ['slɪpɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [æb'dɑːmɪn(ə)l] ['ɔrgənz] [aʊt] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [rɪ'spektɪv] ['pleɪsɪz] ,

Poor	posture	aids	in	the	slipping	of	the	abdominal	organs	out	of	their	respective	places	,
贫穷的	姿势	艾滋病	在	这	滑倒	的	这	腹部	器官	出去	的	他们的	各自	地方	,

不良姿势会导致腹部器官从其各自的位置滑脱。

[rɪ'zʌltɪŋ] [ɪn] [ə; eɪ] ['tæŋg(ə)ld] [mæs] [wɪtʃ] [wɪl] [ækt] [æz; əz] [æn; ən] [ˌɪntər'fɪrəns] [ɑːn] [ðə; ði] ['nɔːrm(ə)l] ['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] .

resulting	in	a	tangled	mass	which	will	act	as	an	interference	on	the	normal	bowel	action	.
结果	在	一个	纠缠不清	大量的	哪个	将要	行为	作为	一个	干涉	在	这	普通的	肠	行动	.

最终形成缠结的团块，这将干扰正常的排便活动。

[æz; əz] [ə; eɪ] ['dʒen(ə)rəl] [ruːl] , [pʊr] ['pɑːstʃər] ['hɪndəz] [diːp] ['briːðɪŋ] .

As	a	general	rule	,	poor	posture	hinders	deep	breathing	.
作为	一个	一般的	规则	,	贫穷的	姿势	阻碍	深的	呼吸	.

一般来说，不良姿势会阻碍深呼吸。

[ðʌs] , [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [kəm'presiŋ] ['muːvmənt] [ə'pɑːn] [ðə; ði] ['ɔrgənz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [æb'dɑːmɪn(ə)l] [-]

Thus	,	there	is	no	compressing	movement	upon	the	organs	of	the	abdominal	[	12	]
因此	,	那里	是	不	压缩	移动	之上	这	器官	的	这	腹部	[	-	]

]

因此，腹部器官没有受到压迫运动[12]

['riːdʒənz] , [sʌtʃ] [æz; əz] [ɪz] [faʊnd] [ɪn] [ə; eɪ] ['nɔːrm(ə)l] ['ʌpraɪt] ['pɜːrs(ə)n] .

regions	,	such	as	is	found	in	a	normal	upright	person	.
地区	,	这样的	作为	是	成立	在	一个	普通的	直立	人	.

就像正常直立人身上那样的区域。

[diːp] , ['vɪgərəs] ['briːðɪŋ] [ɪz] [æn; ən] [eɪd] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['nɔːrm(ə)l] ['baʊəl] ['muːvmənt] .

Deep	,	vigorous	breathing	is	an	aid	to	a	normal	bowel	movement	.
深的	,	蓬勃	呼吸	是	一个	援助	到	一个	普通的	肠	移动	.

深而有力的呼吸有助于正常的排便。

[gʊd] ['pɑːstʃər] [ɪz] [æn; ən] ['æbsəluːt] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['friːdəm] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['baʊəl] ['æktɪŋ] .

Good	posture	is	an	absolute	necessity	for	the	freedom	of	the	bowel	acting	.
好的	姿势	是	一个	绝对	必要性	为了	这	自由	的	这	肠	表演	.

良好的姿势对于肠道的正常运作至关重要。

['dʊrɪŋ] [ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn]

During	Defecation
期间	排便

排便期间

['fɔːlti] ['pɑːstʃər] ['dʊrɪŋ] [ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] ['kɔːzɪz] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] ['emptiɪŋ] [ɔːr] ['dɪfɪkəlti] [ɪn] ['muːvɪŋ] [ðə; ði] ['baʊəlz] [æt; ət] [ɔːl] .

Faulty	posture	during	defecation	causes	insufficient	emptying	or	difficulty	in	moving	the	bowels	at	all	.
故障	姿势	期间	排便	原因	不足的	清空	或者	困难	在	移动	这	肠道	在	全部	.

排便姿势不当会导致排便不畅或完全无法排便。

['meni] ['klɑːzɪt] [siːts] [ɑːr; ər] [tuː] [haɪ] .

Many	closet	seats	are	too	high	.
许多	壁橱	座位	是	也	高的	.

许多壁橱里的座位都太高了。

[ðə; ði]['prɑ:pər]['æltɪtu:d][ɪz][wʌn][ðæt] [brɪŋz] [ðə; ði] [ni:z] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['haɪər] [ðæn; ðən][ðə; ði][pɑ:'stɪrɪər]

The	proper	altitude	is	one	that	brings	the	knees	a	little	higher	than	the	posterior
这	恰当的	高度	是	一	那	带来	这	膝盖	一个	小的	更高	比	这	后部

.

:

.

合适的站姿高度是膝盖略高于臀部。

[ə; eɪ] [haɪ] ['klɑ:zɪt] [si:t] [kæn; kən][bi:; bi] ['remidid] [baɪ]['ju:zɪŋ][ə; eɪ] ['fʊtstu:l] [tu:; tə] [sə'pɔ:rt] [ðə; ði] [fi:t]

A	high	closet	seat	can	be	remedied	by	using	a	footstool	to	support	the	feet
一个	高的	壁橱	座位	能	是	已补救	经过	使用	一个	脚凳	到	支持	这	脚

,

,

,

衣柜座椅过高的问题可以通过使用脚凳支撑双脚来解决。

[ðʌs] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di]['ɪntu:]['prɑ:pər]['pɑ:stʃər] .

thus	bringing	the	body	into	proper	posture	.
因此	带来	这	身体	进入	恰当的	姿势	.

从而使身体处于正确的姿势。

['hɜ:rid] [ˌdefə'keɪʃn; ˌdi:fə'keɪʃn]

Hurried	Defecation
慌忙	排便

匆忙排便

[ə; eɪ]['nɔ:rm(ə)l][ˌdefə'keɪʃn; ˌdi:fə'keɪʃn][ˌɔ:rdn'erəli] [teɪks] [ə'baʊt] [tu:] [tu:; tə] [θri:] ['mɪnɪts] ,

A	normal	defecation	ordinarily	takes	about	two	to	three	minutes	,
一个	普通的	排便	按说	需要	关于	二	到	三	分钟	,

正常排便通常需要两到三分钟。

[bʌt; bət] ['oʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][ə'bju:s][ʌv; əv] [rɪ'zɪstɪŋ] [ðə; ði][kɔ:l] ,

but	owing	to	the	abuse	of	resisting	the	call	,
但	欠款	到	这	虐待	的	抵抗	这	称呼	,

但由于滥用拒捕行为，

['ɔ:rd(ə)neri][ˌdefə'keɪʃn; ˌdi:fə'keɪʃn][ɪz][nɑ:t]['ɔ:lweɪz] [sɪ'kjʊrd] [ɪn][ðə; ði]['nɔ:rm(ə)l][taɪm] .

ordinary	defecation	is	not	always	secured	in	the	normal	time	.
普通的	排便	是	不是	总是	安全	在	这	普通的	时间	.

正常情况下，排便并不总是能在正常时间内得到保障。

[ðʌs] ['rezɪdu:] [ɪz] [left] [ɪn][ðə; ði][lɑ:rdʒ] [ɪn'testɪn] .

Thus	residue	is	left	in	the	large	intestine	.
因此	残留物	是	左边	在	这	大的	肠	.

因此，残渣会留在大肠中。

[ðɪs] ['ɔfɚz] ['dɪfɪkəlti] [wen] [ə; eɪ][kɔ:l] [kʌmz] [sʌm; səm]['leɪtər]['aʊər] , [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['rezɪdu:] [bɪ'kʌmz] [hɑ:rd][ænd; ənd][draɪ] .

This	offers	difficulty	when	a	call	comes	some	later	hour	,	for	the	residue	becomes	hard	and	dry	.
这	优惠	困难	什么时候	一个	称呼	来	一些	之后	小时	,	为了	这	残留物	变成	难的	和	干燥	.

如果在较晚的时间接到电话，就会造成困难，因为残留物会变硬变干。

[ðɪs] ['rezɪdu:] [ɪn][ðə; ði]['koʊlən] [rɪ'zʌlts] [ɪn][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n] [noʊn] [æz; əz]

This	residue	in	the	colon	results	in	the	condition	known	as
这	残留物	在	这	冒号	结果	在	这	状况	已知	作为

结肠内的这种残留物会导致一种被称为……的疾病。

[ɪˌregjə'lærəti] [ɪn] ['ænsər] [kɔ:l]

Irregularity	in	Answering	Call
不规则	在	回答	称呼

接听电话不规律

[ɪˌregjə'lærəti] [ɪn] ['ænsər] ['neɪtʃɚz] [kɔ:l] ['kɔ:zɪz] [-]
Irregularity in answering nature's call causes [13]
不规则 在 回答 自然的 称呼 原因 [-]

不规律的排便会导致[13]

[ɪˌregjə'lærəti] [ʌv; əv] ['baʊəl] ['ækʃ(ə)n] .
irregularity of bowel action .
不规则 的 肠 行动 .

排便不规律。

['neɪtʃɚz] [kɔ:l] [mi:nz] [ðæt] [ɪ'nʌf] [weɪst] [ɪz][ɪn][ðə; ði]['koʊlən][tu:; tə] [kɔ:z] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['prɑ:sesɪz]
Nature's call means that enough waste is in the colon to cause automatic processes
自然的 称呼 方法 那 足够的 浪费 是 在 这 冒号 到 原因 自动的 流程
[tu:; tə][set][ɪn]['ækʃ(ə)n][ðə; ði] ['baʊəl] ['mu:vmənt] .
to set in action the bowel movement .
到 放 在 行动 这 肠 移动 .

便意意味着结肠内有足够的废物，足以引发自动生理过程，从而启动排便。

[ɪf] [fɔ:r; fər] ['eni] ['ri:z(ə)n][ðə; ði] ['baʊəlz] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [pər'mɪtɪd] [tu:; tə] [mu:v] [æt; ət][wʌns] ,
If for any reason the bowels are not permitted to move at once ,
如果 为了 任何 原因 这 肠道 是 不是 允许 到 移动 在 一次 ,

如果由于任何原因，肠道无法立即排便，

[ðə; ði][kɔ:l]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ˌdisə'piəz] [ɪn][ə; eɪ][fju:] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [meɪ] [nɑ:t] [ˌri:ə'pɪr] [fɔ:r; fər]
the call usually disappears in a few minutes and may not reappear for
这 称呼 通常 消失 在 一个 很少 分钟 和 可能 不是 再现 为了
[sʌm; səm][taɪm] .
some time .
一些 时间 .

通话通常会在几分钟后消失，并且可能一段时间内不会再次出现。

[ðʌs] , [ðə; ði] [weɪsts] [laɪ][ɪn][ðə; ði]['koʊlən][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['wɔ:tər][ɪn][ðem; ðəm] ['bi:ɪŋ] [əb'zɔ:rbd] [baɪ]
Thus , the wastes lie in the colon with the water in them being absorbed by
因此 , 这 废物 说谎 在 这 冒号 和 这 水 在 他们 存在 吸收 经过
[ðə; ði] [ɪn'testɪn] ,
the intestine ,
这 肠 ,

因此，废物滞留在结肠中，其中的水分则被肠道吸收。

['kɔ:zɪŋ] [ðə; ði] [weɪsts] [tu:; tə] [bɪ'kʌm] [draɪ] .
causing the wastes to become dry .
导致 这 废物 到 变得 干燥 .

导致废物干燥。

[du:] [tu:; tə] [ði:z] [weɪsts] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ɪn'testɪn] [dɪ'stenʃən] [ɪz] [prə'du:st] [ɪn][ðə; ði]['koʊlən]
Due to these wastes remaining in the intestine distention is produced in the colon
到期的 到 这些 废物 其余的 在 这 肠 膨胀 是 生产 在 这 冒号
[ænd; ənd][ˌdefə'keɪʃn; ˌdi:fə'keɪʃn] [meɪ] [bɪ'kʌm] ['dɪfɪkəlt] [ɔ:r][ɪm'pɑ:səb(ə)l] [wɪ'ðaʊt] [mə'kænɪk(ə)l][eɪd] .
and defecation may become difficult or impossible without mechanical aid .
和 排便 可能 变得 难的 或者 不可能的 没有 机械的 援助 .

由于这些废物残留在肠道内，导致结肠扩张，如果没有机械辅助，排便可能会变得困难或不可能。

[ðə; ði]['wɔ:tər][ʌv; əv][ðə; ði] [weɪst] [wɪtʃ] [ɪz] [əb'zɔ:rbd] ['ɪntu:][ðə; ði] [blʌd] [stri:m] [ə'fekts; 'æfˌekts][ðə; ði]
The water of the waste which is absorbed into the blood stream affects the
这 水 的 这 浪费 哪个 是 吸收 进入 这 血 溪流 影响 这
['bɑ:di] ,
body ,
身体 ,

被血液吸收的废物中的水分会对身体产生影响。

['kɔ:zɪŋ] ['ləʊvər][vaɪ'tæləti][ænd; ənd] [fə'ti:g] [ə'fektɪŋ] [ðə; ði][nə:vs] .

causing	lower	vitality	and	fatigue	affecting	the	nerves	.
导致	降低	活力	和	疲劳	影响	这	神经	.

导致活力下降和疲劳，影响神经系统。

['tri:tmənt]

Treatment
治疗

治疗

['haɪdʒi:n] [ɪz][æn; ən][ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['fæktər][ɪn] [rɪ'stɔrɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di][tu:; tə][ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [helθ] .

Hygiene	is	an	important	factor	in	restoring	the	body	to	a	condition	of	health	.
卫生	是	一个	重要的	因素	在	恢复	这	身体	到	一个	状况	的	健康	.

良好的卫生习惯是恢复身体健康的重要因素。

[ðə; ði] ['veriəs] [ə'bju:sɪz, ə'bju:zɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] [ðæt] [meɪk] [fɔ:r; fər] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

The	various	abuses	of	the	body	that	make	for	constipation	should	be
这	各种各样的	滥用	的	这	身体	那	制作	为了	便秘	应该	是

[kə'rektɪd] .

corrected	.
已更正	.

应该纠正导致便秘的各种身体不良习惯。

['dʒen(ə)rəl]['hæbɪts] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðæt] [ʌv; əv] [ni'glektɪŋ] ['neɪtʃɚz] [kɔ:l] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]

General	habits	,	and	especially	that	of	neglecting	nature's	call	,	should	be
一般的	习惯	,	和	尤其	那	的	疏忽	自然的	称呼	,	应该	是

[kə'rektɪd] .

corrected	.
已更正	.

一般习惯，尤其是不顾内急的习惯，应该加以纠正。

[wɪ'ðaʊt] [gʊd] ['haɪdʒi:n][ðə; ði] ['tri:tmənt] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] ['kænɑ:t][bi:; bi] [sək'sesf(ə)l] .

Without	good	hygiene	the	treatment	of	constipation	cannot	be	successful	.
没有	好的	卫生	这	治疗	的	便秘	不能	是	成功的	.

如果卫生条件不好，便秘的治疗就无法成功。

['prɑ:pər]['daɪət]

Proper	Diet
恰当的	饮食

合理饮食

[si:] [jʊr; jər]['dɑ:ktər][ænd; ənd][hæv; həv][hɪm; ɪm] [meɪk] [aʊt][ə; eɪ] [-]

See	your	doctor	and	have	him	make	out	a	[	14	]
看	你的	医生	和	有	他	制作	出去	一个	[	-	]

去看医生，让他给你做个[14]

['prɑ:pər]['daɪət] .

proper	diet	.
恰当的	饮食	.

合理的饮食。

[haʊ'evər] , [ðə; ði]['daɪət][ʃʊd; ʃəd][kən'teɪn][ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [ə'maʊnt][ʌv; əv] ['rʌfɪdʒ] , [sʌtʃ] [æz; əz]

However	,	the	diet	should	contain	a	sufficient	amount	of	roughage	,	such	as
然而	,	这	饮食	应该	包含	一个	充足的	数量	的	粗饲料	,	这样的	作为

['vedʒtəb(ə)lz] , [fru:ts] , [ænd; ənd][bræn] .

vegetables	,	fruits	,	and	bran	.
蔬菜	,	水果	,	和	麸	.

但是，饮食中应该含有足够的粗纤维，例如蔬菜、水果和麸皮。

[mɪlk][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ju:st] [fɔ:r; fər][ɪts]['vaɪtəmɪn]['kwɑ:lətiz][ænd; ənd] ['nɜ:rɪʃmənt] .

Milk	should	be	used	for	its	vitamin	qualities	and	nourishment	.
牛奶	应该	是	用过的	为了	它是	维他命	品质	和	营养	.

牛奶应该被食用，因为它富含维生素，营养丰富。

[ruːlz] [fɔːr; fər]['prɑːpər] ['iːtɪŋ]
Rules for Proper Eating
规则 为了 恰当的 吃

正确饮食规则

[duː][nɑːt] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] .
Do not eat too much .
做 不是 吃 也 很多 .

不要吃太多。

[duː][nɑːt] ['stʌdi] [jʊr; jər] [fuːd] [waɪl] ['iːtɪŋ] .
Do not study your food while eating .
做 不是 学习 你的 食物 尽管 吃 .

吃饭时不要盯着食物看。

[ɪn'dʒɔɪ] [wʌt] [juː; jʊ] [iːt] .
Enjoy what you eat .
享受 什么 你 吃 .

尽情享用你吃的东西。

[tʃuː] [jʊr; jər] [fuːd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['swɔləuz] [ɪt'self] .
Chew your food until it swallows itself .
嚼 你的 食物 直到 它 燕子 本身 .

把食物嚼碎，直到完全吞咽下去。

[iːt] ['regjələrli] .
Eat regularly .
吃 经常 .

规律饮食。

[duː][nɑːt] [iːt] [wen] ['taɪərd] .
Do not eat when tired .
做 不是 吃 什么时候 疲劳的 .

疲倦时不要进食。

[teɪk] [ə; eɪ] [brɪsk] [ʃɔːrt] [wɔːk] ['æftər] ['iːtɪŋ] , [æz; əz] [ðɪs] [ɪz][æn; ən][eɪd][tuː; tə][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]
Take a brisk short walk after eating , as this is an aid to the digestive
拿 一个 轻快 短的 走 后 吃 , 作为 这 是 一个 援助 到 这 消化
['prɑːsesɪz] .
processes .
流程 .

饭后进行短时间的快走，有助于消化。

['læksətɪvz] [ænd; ənd]['enimə'enəməz]
Laxatives and Enemas
泻药 和 灌肠

泻药和灌肠剂

[ðiːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] ['oʊnli][ə'pɑːn][ðə; ði] [kən'sent] [ʌv; əv][jʊr; jər]['dɑːktər] .
These should be used only upon the consent of your doctor .
这些 应该 是 用过的 仅有的 之上 这 同意 的 你的 医生 .

这些药物必须在医生同意的情况下才能使用。

[ðeɪ] [duː][nɑːt] [kjʊr] , [ænd; ənd] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .
They do not cure , and if possible should be avoided .
他们 做 不是 治愈 , 和 如果 可能的 应该 是 避免 .

它们不能治愈疾病，如果可能的话应该避免使用。

['ment(ə)l] ['ætɪtuːd]
Mental Attitude
精神的 态度

心态

['peɪʃ(ə)ns] [ɪz] ['nesəseri] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['fiːlɪŋ] “ [aɪ][kɑːnt] ” [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə] “ [aɪ] [wɪl]

Patience	**is**	**necessary**	**,**	**and**	**the**	**feeling**	**“**	**I**	**can't**	**”**	**should**	**be**	**changed**	**to**	**“**	**I**	**will**
耐心	是	必要的	,	和	这	感觉	“	我	不能	”	应该	是	已更改	到	“	我	将要

.

:

.

耐心是必要的，应该把“我做不到”的想法变成“我能做到”。

” [ðɪs] ['fiːlɪŋ] [kæn; kən][duː] [mɔːr] [ðæn; ðən] [drʌgz] .

”	**This**	**feeling**	**can**	**do**	**more**	**than**	**drugs**	**.**
”	这	感觉	能	做	更多的	比	药物	.

“这种感觉比毒品更有作用。”

[duː][nɑːt] ['hɜːri] [ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] .

Do	**not**	**hurry**	**defecation**	**.**
做	不是	匆忙	排便	.

不要急于排便。

[ˌregju'lærəti]

Regularity
规律性

规律性

['vɪzɪt][ðə; ði]['tɔɪlət][æt; ət] [liːst] [wʌns][ə; eɪ][deɪ] — [nɑːt][tuː; tə] [riːd] [bʌt; bət][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] ['baʊəlz]

Visit	**the**	**toilet**	**at**	**least**	**once**	**a**	**day**	**—**	**not**	**to**	**read**	**but**	**to**	**move**	**the**	**bowels**
访问	这	洗手间	在	至少	一次	一个	天	—	不是	到	读	但	到	移动	这	肠道

.

:

.

每天至少去一次厕所——不是为了看书，而是为了排便。

[eɪm][tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [-]

Aim	**to**	**establish**	**[**	**15**	**]**
目的	到	建立	[	-	]

旨在建立[15]

[ə; eɪ]['hæbɪt][baɪ] ['vɪzɪtɪŋ] [ðə; ði]['tɔɪlət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['evri] [deɪ] .

a	**habit**	**by**	**visiting**	**the**	**toilet**	**the**	**same**	**time**	**every**	**day**	**.**
一个	习惯	经过	访问	这	洗手间	这	相同的	时间	每一个	天	.

养成每天同一时间上厕所的习惯。

[juːz][ʌv; əv]['wɔːtər]

Use	**of**	**Water**
使用	的	水

水的利用

[moʊst]['piːp(ə)l] [drɪŋk] [tuː] ['lɪt(ə)l]['wɔːtər] .

Most	**people**	**drink**	**too**	**little**	**water**	**.**
最多	人们	喝	也	小的	水	.

大多数人喝水太少。

[sɪks] ['glæsɪz] [ʌv; əv]['wɔːtər][ə; eɪ] [deɪ] [ɪz][ðə; ði] ['mɪnɪməm] [ænd; ənd] [eɪt] [ɑːr; ər] ['betər] .

Six	**glasses**	**of**	**water**	**a**	**day**	**is**	**the**	**minimum**	**and**	**eight**	**are**	**better**	**.**
六	眼镜	的	水	一个	天	是	这	最低限度	和	八	是	更好的	.

每天至少要喝六杯水，八杯更好。

['iːv(ə)n] [mɔːr] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][ɪn][hɑːt] ['weðər] .

Even	**more**	**should**	**be**	**taken**	**in**	**hot**	**weather**	**.**
甚至	更多的	应该	是	已采取	在	热的	天气	.

天气炎热时更应服用更多。

[əˈvɔɪd] [aɪs][ˈwɔːtər] , [fɔːr; fər][ˌaɪ ˈtiː] [tʃɪlz] [ðə; ði] [ˈstʌmək] .

Avoid	**ice**	**water**	**,**	**for**	**it**	**chills**	**the**	**stomach**	**.**
避免	冰	水	,	为了	它	寒意	这	胃	.

避免喝冰水，因为它会冻伤胃。

[ɪf] [aɪs][ˈwɔːtər][ɪz][ðə; ði][ˈoʊnli][ˈwɔːtər][əˈveɪləb(ə)l] , [sɪp][ˌaɪ ˈtiː] [ˈsloʊli] .

If	**ice**	**water**	**is**	**the**	**only**	**water**	**available**	**,**	**sip**	**it**	**slowly**	**.**
如果	冰	水	是	这	仅有的	水	可用的	,	啜饮	它	缓慢地	.

如果只有冰水，那就慢慢喝。

[ˈwɔːtər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ˈteɪkən] [ˈfriːli] [bɪˈtwiːn] [miːlz] .

Water	**should**	**be**	**taken**	**freely**	**between**	**meals**	**.**
水	应该	是	已采取	自由	之间	餐	.

两餐之间应自由饮水。

[ə; eɪ] [glæs] [æt; ət] [iːtʃ] [miːl] [wɪl] [help] [daɪˈdʒestʃən] ,

A	**glass**	**at**	**each**	**meal**	**will**	**help**	**digestion**	**,**
一个	玻璃	在	每个	一顿饭	将要	帮助	消化	,

每餐喝一杯有助于消化。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] [ˈnʌθɪŋ] [ðæt] [soʊ][ˈhɛlps][ðə; ði] [ˈbaʊəlz] [æz; əz][ə; eɪ] [glæs] [ɔːr] [tuː] [ʌv; əv][ˈwɔːtər]

and	**there**	**is**	**nothing**	**that**	**so**	**helps**	**the**	**bowels**	**as**	**a**	**glass**	**or**	**two**	**of**	**water**
和	那里	是	没有什么	那	所以	帮助	这	肠道	作为	一个	玻璃	或者	二	的	水

[bɪˈfɔːr] [rɪˈtaɪərɪŋ] .

before	**retiring**	**.**
前	退休	.

睡前喝一两杯水对肠胃非常有益，没有什么比这更好的了。

[ˈbeɪðɪŋ]

Bathing

洗澡

洗澡

[ˈæftər] [ˈteɪkɪŋ] [ðə; ði][ˈeksərsaɪzɪz] [dɪˈskraɪbd] [ɪn][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ə; eɪ] [bæθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

After	**taking**	**the**	**exercises**	**described**	**in**	**the**	**back**	**of**	**the**	**book**	**a**	**bath**	**should**	**be**
后	采取	这	练习	描述	在	这	后退	的	这	书	一个	洗澡	应该	是

[ˈteɪkən] .

taken	**.**
已采取	.

做完本书背面描述的练习后，应该洗个澡。

[teɪk] [ə; eɪ] [ˈʃaʊər] [ɔːr] [tʌb] [bæθ] [fɔːr; fər] [tuː] [ˈmɪnɪts] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr] [bɪˈtwiːn]

Take	**a**	**shower**	**or**	**tub**	**bath**	**for**	**two**	**minutes**	**with**	**the**	**temperature**	**between**
拿	一个	淋浴	或者	浴缸	洗澡	为了	二	分钟	和	这	温度	之间

95° [ænd; ənd] 100° [ef] . [fɔːr; fər] [ˈklenzɪŋ] [ˈpɝːpəsəz, ˈpɝːpəsɪz] .

95°	**and**	**100°**	**F**	**.**	**for**	**cleansing**	**purposes**	**.**
95°	和	100°	F	.	为了	清洁	目的	.

为了清洁身体，请淋浴或泡澡两分钟，水温保持在 95°F 到 100°F 之间。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈfɑːloʊd] [baɪ][ə; eɪ] [kwɪk] [koʊld][rʌb] [ˈoʊvər][ðə; ði][ɪnˈtaɪər][ˈbɑːdi] .

This	**should**	**be**	**followed**	**by**	**a**	**quick**	**cold**	**rub**	**over**	**the**	**entire**	**body**	**.**
这	应该	是	随后	经过	一个	快的	寒冷的	擦	超过	这	全部的	身体	.

之后应迅速用冷水擦拭全身。

[draɪ][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [rʌf] [ˈtaʊəl] [ʌnˈtɪl][ðə; ði][skɪn] [gləuz] .

Dry	**with**	**a**	**rough**	**towel**	**until**	**the**	**skin**	**glows**	**.**
干燥	和	一个	粗糙的	毛巾	直到	这	皮肤	发光	.

用粗糙的毛巾擦干，直到皮肤泛光泽。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɑːloʊd] [baɪ][ə; eɪ][koʊld][wet] ['taʊəl] [rʌbd] [ɑːn][ðə; ði]['æbdəmən][fɔːr; fər][ə; eɪ]

This	should	be	followed	by	a	cold	wet	towel	rubbed	on	the	abdomen	for	a
这	应该	是	随后	经过	一个	寒冷的	湿的	毛巾	摩擦	在	这	腹部	为了	一个

[fjuː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] [ə'teinz] [ə; eɪ] ['redɪʃ] [gloʊ] .

few	minutes	until	it	attains	a	reddish	glow	.
很少	分钟	直到	它	达到	一个	微红	辉光	.

接下来，用冰冷的湿毛巾擦拭腹部几分钟，直到腹部泛红。

[ðen] [draɪ][ðə; ði]['bɑːdi] ['θɜːrəli] , [dres] ['kwɪkli] ,

Then	dry	the	body	thoroughly	,	dress	quickly	,
然后	干燥	这	身体	彻底	,	裙子	迅速地	,

然后彻底擦干身体，迅速穿好衣服。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] [kiːn] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [miːl] . [-]

and	you	will	have	a	keen	appetite	for	the	morning	meal	.	[	16	]
和	你	将要	有	一个	敏锐的	食欲	为了	这	早晨	一顿饭	.	[	-	]

你会对早餐充满食欲。[16]

['eksərsaɪzɪz]

Exercises

练习

练习

[ðə; ði] [ɪ'fektɪvnəs] [ʌv; əv]['sɜːrt(ə)n]['eksərsaɪzɪz][ɪn] [ˌəuvə'kʌmɪŋ] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [hæz; həz] [bɪn]

The	effectiveness	of	certain	exercises	in	overcoming	constipation	has	been
这	效力	的	肯定	练习	在	克服	便秘	有	到过

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] [pruːvd] .

scientifically	proved	.
科学地	已证实	.

某些运动对缓解便秘的有效性已得到科学证明。

['daɪət][ə'loʊn] [wɪl] [nɑːt] [kjʊr] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

Diet	alone	will	not	cure	constipation	.
饮食	独自的	将要	不是	治愈	便秘	.

单靠饮食无法治愈便秘。

['daɪət][ænd; ənd]['eksərsaɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [tə'geðər] , [ænd; ənd][ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

Diet	and	exercise	should	be	used	together	,	and	the	victim	of	constipation
饮食	和	锻炼	应该	是	用过的	一起	,	和	这	受害者	的	便秘

[ʃʊd; ʃəd][nɑːt] [nɪ'glekt] ['iːðər] .

should	not	neglect	either	.
应该	不是	忽视	任何一个	.

饮食和运动应该结合起来，便秘患者两者都不可忽视。

['suːtəb(ə)l]['daɪət][ænd; ənd]['prɑːpər]['eksərsaɪzɪz][kæn; kən]['juːʒuəli; 'juːʒəli][biː; bi] [rɪ'laɪd] [ə'pɑːn][tuː; tə] [kjʊr]

Suitable	diet	and	proper	exercises	can	usually	be	relied	upon	to	cure
合适的	饮食	和	恰当的	练习	能	通常	是	依赖	之上	到	治愈

[ðə; ði][moʊst] ['ɑːbstɪnət] [keɪs] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

the	most	obstinate	case	of	constipation	.
这	最多	顽固	案件	的	便秘	.

适当的饮食和适当的运动通常可以治愈最顽固的便秘。

[ðeɪ] [wɪl] ['veri] ['friːkwəntli] ['bænɪʃ] [ðæt] ['taɪərd] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd] [meɪk] [wʌn] ['tɪŋgl] [wɪð; wɪθ]['enərdʒi]

They	will	very	frequently	banish	that	tired	feeling	and	make	one	tingle	with	energy
他们	将要	非常	频繁地	放逐	那	疲劳的	感觉	和	制作	一	刺痛	和	活力

[ænd; ənd][vaɪ'tæləti] .

and	vitality	.
和	活力	.

它们往往能消除疲倦感，让人感到精力充沛、活力四射。

['evri] [wʌn] [niːdz] ['eksərsaɪz] ['ʌðər] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz][wɜːrk] ,

Every	**one**	**needs**	**exercise**	**other**	**than**	**his**	**work**	**,**
每一个	一	需求	锻炼	其他	比	他的	工作	,

除了工作之外，每个人都需要锻炼。

[fɔːr; fər][wɜːrk]['taɪərz][ðə; ðɪ] [seɪm] [oʊld] ['mʌslz] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [seɪm] [oʊld] [bæk] [deɪ] ['æftər] [deɪ] ,

for	**work**	**tires**	**the**	**same**	**old**	**muscles**	**and**	**the**	**same**	**old**	**back**	**day**	**after**	**day**	**,**
为了	工作	轮胎	这	相同的	老的	肌肉	和	这	相同的	老的	后退	天	后	天	,

工作日复一日地让同样的肌肉和背部感到疲劳。

[waɪl] [ˌaɪ 'tiː] [niˈglekts] [ðə; ðɪ] ['vaɪt(ə)l] ['mʌslz] [əˈraʊnd] [ðə; ðɪ] [weɪst] .

while	**it**	**neglects**	**the**	**vital**	**muscles**	**around**	**the**	**waist**	**.**
尽管	它	疏忽	这	必不可少的	肌肉	大约	这	腰部	.

却忽略了腰部周围的重要肌肉。

[wɜːrk] ['wiəriz] , [waɪl] ['eksərsaɪz] [riˈfreʃiz] .

Work	**wearies**	**,**	**while**	**exercise**	**refreshes**	**.**
工作	疲惫	,	尽管	锻炼	刷新	.

工作令人疲惫，而运动则令人精神焕发。

['eksərsaɪz] [bɪldz] [ʌp][ðə; ðɪ]['mʌskjələr] ['sɪstəm] [ænd; ənd] [meɪks] [wɜːrk] ['iziə] .

Exercise	**builds**	**up**	**the**	**muscular**	**system**	**and**	**makes**	**work**	**easier**	**.**
锻炼	建造	向上	这	肌肉发达的	系统	和	制作	工作	更轻松	.

锻炼可以增强肌肉系统，使工作更轻松。

['eksərsaɪz] [meɪ] [biː; bi]['hɑːrmf(ə)l] [ɪf] [tuː] ['vɪgərəs] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðə; ðɪ]['peɪʃ(ə)nt][ɪz][nɑːt] [əˈkʌstəmd]

Exercise	**may**	**be**	**harmful**	**if**	**too**	**vigorous**	**,**	**and**	**if**	**the**	**patient**	**is**	**not**	**accustomed**
锻炼	可能	是	有害	如果	也	蓬勃	,	和	如果	这	病人	是	不是	习惯

[tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

to	**it**	**.**
到	它	.

运动强度过大或患者不习惯运动都可能有害。

[ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][æz; əz] [dɪ'skraɪbd] [bɪ'loʊ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [in'dʌldʒd] [ɪn]['maɪldli][æt; ət][fɜːrst] ,

These	**exercises**	**as**	**described**	**below**	**should**	**be**	**indulged**	**in**	**mildly**	**at**	**first**	**,**
这些	练习	作为	描述	以下	应该	是	沉溺其中	在	轻微地	在	第一的	,

以下所述的这些练习，一开始应该循序渐进地进行。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ðɪ]['bɑːdi] [bɪ'kʌmz] [əˈkʌstəmd] [tuː; tə]['eksərsaɪz] [ɪn'kriːs] [ðə; ðɪ]['doʊsɪdʒ] .

and	**as**	**the**	**body**	**becomes**	**accustomed**	**to**	**exercise**	**increase**	**the**	**dosage**	**.**
和	作为	这	身体	变成	习惯	到	锻炼	增加	这	剂量	.

随着身体逐渐适应运动，逐渐增加剂量。

[məˈnɑːtəni] [ɪn] ['duːɪŋ] [ðə; ðɪ] [seɪm] [oʊld]['eksərsaɪz]['kænɑːt][biː; bi] [kən'demd] [tuː] ['vɪgərəsli] .

Monotony	**in**	**doing**	**the**	**same**	**old**	**exercise**	**cannot**	**be**	**condemned**	**too**	**vigorously**	**.**
单调	在	正在做	这	相同的	老的	锻炼	不能	是	谴责	也	大力	.

反复做同样的运动会让人感到单调乏味，这一点怎么批评都不为过。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [spred] [ðə; ðɪ]['doʊsɪdʒ][ʌv; əv][wɜːrk][əˈraʊnd][ðə; ðɪ] ['dɪfrənt] [pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ðɪ]

It	**is**	**better**	**to**	**spread**	**the**	**dosage**	**of**	**work**	**around**	**the**	**different**	**parts**	**of**	**the**
它	是	更好的	到	传播	这	剂量	的	工作	大约	这	不同的	部分	的	这

['bɑːdi]['ræðər][ðæn; ðən][tuː; tə]['kɑːns(ə)ntreɪt][tuː] ['vɪgərəsli] [ɑːn][ðə; ðɪ] ['mʌslz] [ʌv; əv] [-]

body	**rather**	**than**	**to**	**concentrate**	**too**	**vigorously**	**on**	**the**	**muscles**	**of**	**[**	**17**	**]**
身体	相当	比	到	集中	也	大力	在	这	肌肉	的	[	-	]

与其过于集中锻炼身体的某个肌肉，不如将锻炼量分散到身体的各个部位。[17]

[ðə; ðɪ][weɪst] .

the	**waist**	**.**
这	腰部	.

腰部。

[ðə; ði] [kən'tɪnjuəs] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['sɜːrt(ə)n] ['muːvmənts] [rɪ'zʌlts] [ɪn] [fə'tiːg] , [wɪtʃ] ['kɔːzɪz] [eɪ'tɑːnɪk]

The	continuous	repetition	of	certain	movements	results	in	fatigue	,	which	causes	atonic
这	连续的	重复	的	肯定	移动	结果	在	疲劳	,	哪个	原因	无张力

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [pɑːrts] [ɪn'vɑːlvd] .

conditions	about	the	parts	involved	.
状况	关于	这	部分	涉及	.

某些动作的不断重复会导致疲劳，从而导致相关部位出现肌张力减退。

['regjələr] ['eksərsaɪzɪz] [ɪn] [ðə; ði] ['oʊpən] [er] [ænd; ənd] ['getɪŋ] [ðə; ði] [æb'dɑːmɪn(ə)l] ['mʌslz] [ænd; ənd]

Regular	exercises	in	the	open	air	and	getting	the	abdominal	muscles	and
常规的	练习	在	这	打开	空气	和	获得	这	腹部	肌肉	和

['ɔrgənz] [ɪn] [fɜːrst] [reɪt] [kən'dɪʃ(ə)n] [ɪz] [ðə; ði] [fɜːrst] [step] [ɪn] [si'kjuəɪŋ] [lɔːn'dʒevəti] [ʌv; əv] [laɪf] [ænd; ənd]

organs	in	first	rate	condition	is	the	first	step	in	securing	longevity	of	life	and
器官	在	第一的	速度	状况	是	这	第一的	步	在	确保	长寿	的	生活	和

[rɪ'nuːd] [vaɪ'tæləti] .

renewed	vitality	.
更新	活力	.

经常在户外进行锻炼，使腹部肌肉和器官保持最佳状态，是确保长寿和恢复活力的第一步。

[ðɪs] [wɪl] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θ(ə)n] [ðə; ði] ['vɑːlənteri] ['mʌslz] [ʌv; əv]

This	will	increase	the	appetite	and	strengthen	the	voluntary	muscles	of
这	将要	增加	这	食欲	和	加强	这	自愿	肌肉	的

[ˌdefə'keɪʃn; ˌdiːfə'keɪʃn] .

defecation	.
排便	.

这将增加食欲，并增强排便的随意肌。

['vɪgərəs] ['eksərsaɪz] [dai'vəːts] [ðə; ði] [θɔːts] [frʌm; frəm] ['bɪznəs] [ænd; ənd] ['haʊshoʊld] ['kɛrz]

Vigorous	exercise	diverts	the	thoughts	from	business	and	household	cares
蓬勃	锻炼	转移	这	想法	从	商业	和	家庭	关心

[ænd; ənd] [ri'liːvz] [æn; ən] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['fæktər] [ɪn] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

and	relieves	an	important	factor	in	constipation	.
和	缓解	一个	重要的	因素	在	便秘	.

剧烈运动可以转移人们对工作和家务的注意力，并缓解便秘的一个重要因素。

[hɪl] ['klaɪmɪŋ] , ['wɔːkɪŋ] , ['rʌnɪŋ] , ['hɔːrsbæk] ['raɪdɪŋ] ,

Hill	climbing	,	walking	,	running	,	horseback	riding	,
爬坡道	攀登	,	步行	,	跑步	,	马背	骑术	,

爬山、步行、跑步、骑马

[ænd; ənd] [ɔːl] [fɔːrmz] [ʌv; əv] [geɪmz] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [best] [fɔːrmz] [ʌv; əv] ['eksərsaɪz] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv]

and	all	forms	of	games	are	the	best	forms	of	exercise	for	the	cure	of
和	全部	表格	的	游戏	是	这	最好的	表格	的	锻炼	为了	这	治愈	的

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

constipation	.
便秘	.

各种游戏都是治疗便秘的最佳运动方式。

[ˌaɪ 'tiː] [soʊ] ['hæpənz] [ɪn] ['meni] ['keɪsɪz] [ðæt] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ɪz] [nɑːt] ['fɪzɪkli] [fɪt] [fɔːr; fər] [sʌtʃ]

It	so	happens	in	many	cases	that	the	individual	is	not	physically	fit	for	such
它	所以	发生	在	许多	案例	那	这	个人	是	不是	身体	合身	为了	这样的

[æk'tɪvətiz] ,

activities	,
活动	,

因此，在很多情况下，个人的身体状况并不适合进行此类活动。

[ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eksərsaɪzɪz]['kænɑːt][biː; bi] [juːst] [tuː; tə] [əd'væntɪdʒ] [ʌn'tɪl][ðə; ði]

and	then	the	following	exercises	cannot	be	used	to	advantage	until	the
和	然后	这	下列的	练习	不能	是	用过的	到	优势	直到	这

['peɪʃ(ə)nt][ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pɑːr'tɪsɪpeɪt] [ɪn] ['rɪkrɪˌeɪtɪv] ['eksərsaɪzɪz][ænd; ənd] [geɪmz] .

patient	is	able	to	participate	in	recreative	exercises	and	games	.
病人	是	有能力的	到	参加	在	娱乐	练习	和	游戏	.

只有当患者能够参加娱乐性运动和游戏时，以下练习才能发挥作用。

[ɪn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] [ðæt] [ʌv; əv] ['reɪzɪŋ] [bəuθ][legz][tuː; tə][ə; eɪ] [raɪt] ['æŋg(ə)l][frʌm; frəm]

In	the	following	exercises	that	of	raising	both	legs	to	a	right	angle	from
在	这	下列的	练习	那	的	提高	两个都	腿	到	一个	正确的	角度	从

[ðə; ði] ['laɪɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪz] ['pɜːrpəsli] [ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ðə; ði] [sɪ'vɪr] ['ækʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði]

the	lying	position	is	purposely	omitted	because	of	the	severe	action	on	the
这	说谎	位置	是	故意	省略	因为	的	这	严重	行动	在	这

['æbdəmən][ænd; ənd][ðə; ði]['pærəˌlaɪzɪŋ] [ɪ'fekt] [ɑːn][ðə; ði] ['sensətɪv] ['nɜːrvəs] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] [ðæt]

abdomen	and	the	paralyzing	effect	on	the	sensitive	nervous	systems	of	that
腹部	和	这	瘫痪	影响	在	这	敏感的	紧张的	系统	的	那

['riːdʒən] .

region	.
地区	.

在以下练习中，特意省略了从躺卧姿势将双腿抬至直角的动作，因为这会对腹部造成严重冲击，并对该区域敏感的神经系统产生麻痹作用。

['ɔːf(ə)n][æn; ən][ɪg'zædʒəreɪtɪd][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [kʌmz] [frʌm; frəm] [ðɪs] [taɪp] [ʌv; əv]

Often	an	exaggerated	condition	of	constipation	comes	from	this	type	of
经常	一个	夸张的	状况	的	便秘	来	从	这	类型	的

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

这种运动方式常常会导致便秘症状加重。

[ɪn][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eksərsaɪzɪz][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membər] [-]

In	the	following	exercises	it	must	be	remembered	[	18	]
在	这	下列的	练习	它	必须	是	记得	[	-	]

在以下练习中必须记住[18]

[ðæt] [gʊd] ['pɑːstʃər][ɪz] ['nesəseri] [fɔːr; fər][ðə; ði]['prɑːpər] [ɪ'fekt] [ɑːn][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['ɔrgənz] .

that	good	posture	is	necessary	for	the	proper	effect	on	the	vital	organs	.
那	好的	姿势	是	必要的	为了	这	恰当的	影响	在	这	必不可少的	器官	.

良好的姿势对于重要器官的正常运作至关重要。

['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kə'rekʃn] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

EXERCISES	FOR	THE	PREVENTION	AND	CORRECTION	OF	CONSTIPATION
练习	为了	这	预防	和	更正	的	便秘

预防和治疗便秘的锻炼方法

['eksərsaɪz][wʌn]

Exercise	1
锻炼	1

练习 1

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑːn] [bæk] [ɑːn] [flɔːr] , [hændz][ɑːn][saɪdz] , [legz] [streɪt] .

Position	:	Lying	on	back	on	floor	,	hands	on	sides	,	legs	straight	.
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	在	侧面	,	腿	直的	.

姿势：仰卧于地板上，双手放在身体两侧，双腿伸直。

['ækʃ(ə)n] : [ɑ:rtʃ] [ðə; ði]['bɑ:di] ['ʌpwərd] , ['fɔ:miŋ] [ə; eɪ] [brɪdʒ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [weɪt] ['restɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði]

Action	:	Arch	the	body	upward	,	forming	a	bridge	with	the	weight	resting	on	the
行动	:	拱	这	身体	向上	,	成型	一个	桥	和	这	重量	休息	在	这

[hi:lz] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] .

heels	and	shoulders	.
高跟鞋	和	肩膀	.

动作：将身体向上拱起，形成一座桥，重心落在脚后跟和肩膀上。

[ri'ma:ks] : [ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['eksərsaɪz] [bɪ'fɔ:r] [rɪ'taɪərɪŋ] .

Remarks	:	This	is	an	excellent	exercise	before	retiring	.
评论	:	这	是	一个	出色的	锻炼	前	退休	.

备注：这是退休前一项极佳的锻炼。

[ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [dʌn] [ten][tu:; tə] ['twenti] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] [fə'ti:g] .

It	can	be	done	ten	to	twenty	times	without	fatigue	.
它	能	是	完毕	十	到	二十	时代	没有	疲劳	.

可以重复十到二十次而不会感到疲劳。

['eksərsaɪz][ˌtu:'tu:]

Exercise	2
锻炼	2

练习 2

[pə'zɪʃ(ə)n] : [fi:t] [ə'pɑ:rt] , [ɑ:rmz][saɪd] ['ʃoʊldər] ['lev(ə)l] .

Position	:	Feet	apart	,	arms	side	shoulder	level	.
位置	:	脚	除	,	武器	边	肩膀	等级	.

姿势：双脚分开，双臂置于身体两侧与肩同高。

['ækʃ(ə)n] : [twɪst] [ðə; ði]['bɑ:di][tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] , [bend] ['slaɪtli] ['fɔ:rwərd] ,

Action	:	Twist	the	body	to	the	right	side	,	bend	slightly	forward	,
行动	:	捻	这	身体	到	这	正确的	边	,	弯曲	轻微地	向前	,

动作：身体向右侧扭转，身体略微前倾，

['ki:pɪŋ] [ðə; ði] [ni:z] [streɪt] [ænd; ənd] [tʌtʃ] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd] ,

keeping	the	knees	straight	and	touch	the	right	foot	with	the	left	hand	,
保持	这	膝盖	直的	和	触碰	这	正确的	脚	和	这	左边	手	,

保持双膝伸直，用左手触摸右脚。

[ðə; ði] [raɪt] [ɑ:rm] ['bi:ɪŋ] [stretʃt] [streɪt] [ʌp]['oʊvər][ðə; ði]['bɑ:di] [tɔ:rd] [ðə; ði] ['si:lɪŋ] .

the	right	arm	being	stretched	straight	up	over	the	body	toward	the	ceiling	.
这	正确的	手臂	存在	拉伸	直的	向上	超过	这	身体	朝向	这	天花板	.

右臂笔直地向上伸展过身体，指向天花板。

[eks'heɪl][ænd; ənd] [drɔ:] ['æbdəmən] [wel] [ɪn] .

Exhale	and	draw	abdomen	well	in	.
呼气	和	画	腹部	出色地	在	.

呼气，并收紧腹部。

[rɪ'pi:t] ['eksərsaɪz] ['twɪstɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di][tu:; tə][ðə; ði][left][saɪd][ænd; ənd] ['tʌtʃɪŋ] [left] [fʊt] [wɪð; wɪθ]

Repeat	exercise	twisting	the	body	to	the	left	side	and	touching	left	foot	with
重复	锻炼	扭曲	这	身体	到	这	左边	边	和	接触	左边	脚	和

[raɪt] [hænd] .

right	hand	.
正确的	手	.

重复练习，将身体向左侧扭转，并用右手触摸左脚。

['eksərsaɪz][θri:]

Exercise	3
锻炼	3

练习3

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑːn] [bæk] [ɑːn] [flɔːr] , [hændz][baɪ] [-]

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**on**	**floor**	**,**	**hands**	**by**	**[**	**19**	**]**
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	经过	[	-	]

姿势：仰卧于地板上，双手放在[19]

[saɪdz] , [legz] [streɪt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv][frʌm; frəm] [tuː] [tuː; tə] [fɔːr] [paʊndz] [ɑːn][ðə; ði]

sides	**,**	**legs**	**straight**	**with**	**the**	**weight**	**of**	**from**	**two**	**to**	**four**	**pounds**	**on**	**the**
侧面	,	腿	直的	和	这	重量	的	从	二	到	四	磅	在	这

['æbdəmən] .

abdomen	**.**
腹部	.

身体两侧伸直，双腿伸直，腹部承受两到四磅的重量。

['ækʃ(ə)n] : [briːð] ['sloʊli] [ænd; ənd] ['diːpli] .

Action	**:**	**Breathe**	**slowly**	**and**	**deeply**	**.**
行动	:	呼吸	缓慢地	和	深	.

行动：缓慢深呼吸。

[ðə; ði]['æbdəmən][ʃʊd; ʃəd][raɪz][ænd; ənd][fɔːl] ['rɪðmɪkli] [æz; əz][juː; jʊ] [briːð] .

The	**abdomen**	**should**	**rise**	**and**	**fall**	**rhythmically**	**as**	**you**	**breathe**	**.**
这	腹部	应该	上升	和	落下	有节奏地	作为	你	呼吸	.

随着呼吸，腹部应该有节奏地起伏。

['eksərsaɪz][fɔːr]

Exercise	**4**
锻炼	4

练习 4

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɑːdi] [ɪ'rekt] [ænd; ənd][ɑːn] [toʊz] .

Position	**:**	**Body**	**erect**	**and**	**on**	**toes**	**.**
位置	:	身体	直立	和	在	脚趾	.

姿势：身体直立，脚尖着地。

['ækʃ(ə)n] : [fʊl] [niː] [bend] , [ɪk'stend][ɑːrmz]['fɔːrwərd] .

Action	**:**	**Full**	**knee**	**bend**	**,**	**extend**	**arms**	**forward**	**.**
行动	:	满的	膝盖	弯曲	,	延长	武器	向前	.

动作：膝盖完全弯曲，双臂向前伸展。

[eks'heɪl][ænd; ənd] [drɔː] ['æbdəmən][ɪn] .

Exhale	**and**	**draw**	**abdomen**	**in**	**.**
呼气	和	画	腹部	在	.

呼气，收紧腹部。

[raɪz] [tuː; tə]['nɔːrm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] , ['kiːpɪŋ] ['æbdəmən][ɪn] .

Rise	**to**	**normal**	**position**	**,**	**keeping**	**abdomen**	**in**	**.**
上升	到	普通的	位置	,	保持	腹部	在	.

起身回到正常姿势，保持腹部收紧。

[reɪz] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'heɪl] .

Raise	**the**	**chest**	**and**	**then**	**inhale**	**.**
增加	这	胸部	和	然后	吸入	.

挺胸，然后吸气。

['eksərsaɪz][faɪv]

Exercise	**5**
锻炼	5

练习5

[pə'zɪʃ(ə)n] : [fiːt] [ə'pɑːrt] , [ɑːrmz][saɪd] ['ʃoʊldər] ['lev(ə)l] .

Position	**:**	**Feet**	**apart**	**,**	**arms**	**side**	**shoulder**	**level**	**.**
位置	:	脚	除	,	武器	边	肩膀	等级	.

姿势：双脚分开，双臂置于身体两侧与肩同高。

[twɪst] [ðə; ði]['bɑ:di][tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] , [li:n] ['slaɪtli] ['oʊvər][ðə; ði] [raɪt] [ni:] ; [ɪn'heɪl] .

Twist	**the**	**body**	**to**	**the**	**right**	**side**	**,**	**lean**	**slightly**	**over**	**the**	**right**	**knee**	**;**	**inhale**	**.**
捻	这	身体	到	这	正确的	边	,	倾斜	轻微地	超过	这	正确的	膝盖	;	吸入	.

身体向右侧扭转，身体略微前倾，重心放在右膝上；吸气。

[rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə]['nɔ:rm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] , [ðen] [rɪ'pi:t] [tu:; tə][ðə; ði][left][saɪd] .

Return	**to**	**normal**	**position**	**,**	**then**	**repeat**	**to**	**the**	**left**	**side**	**.**
返回	到	普通的	位置	,	然后	重复	到	这	左边	边	.

回到正常位置，然后向左侧重复上述动作。

[ri'ma:ks] : [ɔ:l] ['twɪstɪŋ] [ɪz] [dʌn] [ə'bʌv] [ðə; ði][hɪps] .

Remarks	**:**	**All**	**twisting**	**is**	**done**	**above**	**the**	**hips**	**.**
评论	:	全部	扭曲	是	完毕	多于	这	臀部	.

备注：所有扭转动作均在臀部以上进行。

['eksərsaɪz][sɪks]

Exercise	**6**
锻炼	6

练习 6

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ] [tʃest] [ʌp] , [tʃɪn] [ɪn] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**with**	**chest**	**up**	**,**	**chin**	**in**	**.**
位置	:	站立	直立	和	胸部	向上	,	下巴	在	.

姿势：站直，挺胸收下巴。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [ɔ:r] [sweɪ] [frʌm; frəm][saɪd][tu:; tə][saɪd] , ['mu:vɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði][hɪps]['oʊnli] .

Action	**:**	**Bend**	**or**	**sway**	**from**	**side**	**to**	**side**	**,**	**moving**	**from**	**the**	**hips**	**only**	**.**
行动	:	弯曲	或者	摇摆	从	边	到	边	,	移动	从	这	臀部	仅有的	.

动作：仅通过髋部运动，左右弯曲或摇摆。

[ri'ma:ks] : [ðə; ði][ɑ:rmz][ʃʊd; ʃəd] [weɪv] ['lu:sli] [laɪk][ðə; ði] ['bræntʃɪz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [tri:] .

Remarks	**:**	**The**	**arms**	**should**	**wave**	**loosely**	**like**	**the**	**branches**	**of**	**a**	**tree**	**.**
评论	:	这	武器	应该	海浪	松散地	喜欢	这	分支	的	一个	树	.

备注：手臂应像树枝一样自然摆动。

['eksərsaɪz]['sɛvən]

Exercise	**7**
锻炼	7

练习7

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑ:n] [bæk] [ɑ:n] [flɔ:r] , [hændz][baɪ][saɪdz] , [legz] [streɪt] . [-]

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**on**	**floor**	**,**	**hands**	**by**	**sides**	**,**	**legs**	**straight**	**.**	**[**	**20**	**]**
位置	:	说谎	在	后退	在	地面	,	双手	经过	侧面	,	腿	直的	.	[	-	]

姿势：仰卧于地板上，双手放在身体两侧，双腿伸直。[20]

['ækʃ(ə)n] : [drɔ:] [ðə; ði] [raɪt] [ni:] [tu:; tə][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd][eks'heɪl] .

Action	**:**	**Draw**	**the**	**right**	**knee**	**to**	**the**	**chest**	**and**	**exhale**	**.**
行动	:	画	这	正确的	膝盖	到	这	胸部	和	呼气	.

动作：将右膝拉向胸部，然后呼气。

[æz; əz][ðə; ði] [raɪt] [ni:] [ɪz] [rɪ'tɜ:rnd] [tu:; tə][ɪts]['nɔ:rm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ðə; ði][left] [ni:] [ɪz] [drɔ:n] [tu:; tə]

As	**the**	**right**	**knee**	**is**	**returned**	**to**	**its**	**normal**	**position**	**the**	**left**	**knee**	**is**	**drawn**	**to**
作为	这	正确的	膝盖	是	返回	到	它是	普通的	位置	这	左边	膝盖	是	绘制	到

[ðə; ði] [tʃest] .

the	**chest**	**.**
这	胸部	.

当右膝恢复到正常位置时，左膝被拉向胸部。

[ri'maːks] : [ə; eɪ][ˌveri'eɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] ['eksərsaɪz][fɔːr; fər] [ðoʊz] [huːz] [æb'dɑːmɪn(ə)l] ['mʌslz] [ɑːr; ər]
Remarks : A variation of this exercise for those whose abdominal muscles are
评论 : 一个 变化 的 这 锻炼 为了 那些 谁 腹部 肌肉 是
[wiːk] ,
weak ,
虚弱的 ,

备注：此练习的变式适用于腹部肌肉力量较弱的人。

[ðə; ði] [niː] [meɪ] [biː; bi] ['lɪftɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [kəm'prest] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][baɪ][bəuθ][ɑːrmz]
the knee may be lifted to the chest and compressed to it by both arms
这 膝盖 可能 是 抬起 到 这 胸部 和 压缩 到 它 经过 两个都 武器
['biːɪŋ] [ræpt] [ə'raʊnd] [ˌaɪ 'tiː] .
being wrapped around it .
存在 包装 大约 它 .

膝盖可以抬到胸前，双臂环抱住膝盖并将其压紧。

['eksərsaɪz][eɪt]
Exercise 8
锻炼 8

练习8

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑːn] [bæk] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɑːdi] [wel] [rɪ'lækst] .
Position : Lying on back with the body well relaxed .
位置 : 说谎 在 后退 和 这 身体 出色地 轻松 .

姿势：仰卧，身体完全放松。

['ækʃ(ə)n] : [ɪk'spænd][ðə; ði] [tʃest] , ['pʊlɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wel] [ʌp][ænd; ənd] ['letɪŋ] [ðə; ði]['æbdəmən] [bɪ'kʌm]
Action : Expand the chest , pulling it well up and letting the abdomen become
行动 : 扩张 这 胸部 , 拉 它 出色地向上 和 出租 这 腹部 变得
['hɑːloʊ] .
hollow .
空洞的 .

动作：挺胸收腹，使腹部凹陷。

[kaʊnt] [sɪks] .
Count six .
数数 六 .

数到六。

[ðen] [meɪk] [ðə; ði] [tʃest] [smɔːl] , ['pʊʃɪŋ] [daʊn] [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ðə; ði]['æbdəmən][lɑːrdʒ][ænd; ənd]
Then make the chest small , pushing down and making the abdomen large and
然后 制作 这 胸部 小的 , 推动 向下 和 制作 这 腹部 大的 和
[kaʊnt] [tuː] .
count two .
数数 二 .

然后收紧胸部，向下用力，收紧腹部，数到二。

[ri'maːks] : [duː] [ðɪs] [θriː] [tuː; tə][faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['briːðɪŋ] ; [ðen] [teɪk] ['sevrəl] [sloʊ] , [lɔːŋ]
Remarks : Do this three to five times without breathing ; then take several slow , long
评论 : 做 这 三 到 五 时代 没有 呼吸 ; 然后 拿 一些 慢的 , 长的
[breθs] .
breaths .
呼吸 .

备注：屏住呼吸做三到五次；然后缓慢地、深长地呼吸几次。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksərsaɪz][frʌm; frəm] [ˌfɪf'tiːn] [tuː; tə] ['twenti] [taɪmz] .
Repeat this exercise from fifteen to twenty times .
重复 这 锻炼 从 十五 到 二十 时代 .

重复此练习十五至二十次。

[ə; eɪ][ˌveriˈeɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] [ˈeksərsaɪz] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] [ˈgetɪŋ] [daʊn] [ɑːn][ɔːl] [fɔːz] [laɪk][ə; eɪ][kæt]

A	variation	of	this	exercise	may	be	done	by	getting	down	on	all	fours	like	a	cat
一个	变化	的	这	锻炼	可能	是	完毕	经过	获得	向下	在	全部	四	喜欢	一个	猫

，

，

，

这个练习的变式是像猫一样四肢着地。

[ænd; ənd] [ˈduːɪŋ] [ðɪs] [ˈeksərsaɪz] .

and	doing	this	exercise	.
和	正在做	这	锻炼	.

并完成这项练习。

[ˈeksərsaɪz][naɪn]

Exercise	9
锻炼	9

练习9

[pəˈzɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪˈrekt] [wɪð; wɪθ][hændz] [ˈrestɪŋ] [ɑːn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	resting	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	休息	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

[ˈækʃ(ə)n] : [reɪz] [ðə; ði] [raɪt] [niː] [ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][æt; ət] [raɪt] [ˈæŋglz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɑːdi] ,

Action	:	Raise	the	right	knee	until	it	is	at	right	angles	with	the	body	,
行动	:	增加	这	正确的	膝盖	直到	它	是	在	正确的	角度	和	这	身体	,

动作：抬起右膝，直到它与身体呈直角，

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][toʊz] ['pɔɪntɪŋ] [tɔːrdz] [-]

with	the	toes	pointing	towards	[	21	]
和	这	脚趾	指向	向	[	-	]

脚趾指向[21]

[ðə; ði] [flɔːr] .

the	floor	.
这	地面	.

地板。

[ɪkˈstend][ðə; ði] [fʊt] ['fɔːrwərd] [ʌnˈtɪl] [niː] [ɪz] [streɪt] [ænd; ənd] [stretʃ] .

Extend	the	foot	forward	until	knee	is	straight	and	stretch	.
延长	这	脚	向前	直到	膝盖	是	直的	和	拉紧	.

将脚向前伸直，直到膝盖伸直并伸展。

[rɪˈtɜːrn] [leg][tuː; tə]['nɔːrm(ə)l][pəˈzɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪˈpiːt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][leg] .

Return	leg	to	normal	position	and	repeat	with	the	left	leg	.
返回	腿	到	普通的	位置	和	重复	和	这	左边	腿	.

将腿恢复到正常位置，然后换左腿重复上述步骤。

['eksərsaɪz] -

Exercise	10
锻炼	-

练习10

[pəˈzɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪˈrekt] [wɪð; wɪθ][hændz] [ˈrestɪŋ] [ɑːn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	resting	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	休息	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] : ['steɪʃəneri] [rʌn] , [wɪð; wɪθ] [haɪ] [niː] ['ækʃ(ə)n] , [ðæt] [ɪz] ,

Action	:	Stationary	run	,	with	high	knee	action	,	that	is	,
行动	:	静止的	跑步	,	和	高的	膝盖	行动	,	那	是	,

动作：原地跑，高抬腿，即

[brɪŋ] [jʊr; jər] [niːz] [ʌp] [wel] [ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv][juː; jʊ][ænd; ənd][lænd][ɑːn][ðə; ði][bɔːlz][ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] .

bring	your	knees	up	well	in	front	of	you	and	land	on	the	balls	of	the	feet	.
带来	你的	膝盖	向上出色地	在	正面	的	你	和	土地	在	这	球	的	这	脚	.	

将膝盖抬高到身体前方，用前脚掌着地。

['eksərsaɪz] -

Exercise	11
锻炼	-

练习11

[pə'zɪʃ(ə)n] : [seɪm] [æz; əz]['eksərsaɪz] - .

Position	:	Same	as	Exercise	10	.
位置	:	相同的	作为	锻炼	-	.

姿势：与练习 10 相同。

['ækʃ(ə)n] : [drɔː] [ðə; ði] [raɪt] [niː] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [skwiːz] [wɪð; wɪθ][bəuθ][ɑːrmz] .

Action	:	Draw	the	right	knee	to	the	chest	and	squeeze	with	both	arms	.
行动	:	画	这	正确的	膝盖	到	这	胸部	和	挤	和	两个都	武器	.

动作：将右膝拉向胸部，双臂用力挤压。

[reɪz] [ɑːn][toʊ][ʌv; əv][ðə; ði][left] [fʊt] .

Raise	on	toe	of	the	left	foot	.
增加	在	脚趾	的	这	左边	脚	.

抬起左脚脚尖。

[rɪ'pleɪs] [ðə; ði] [raɪt] [leg][ænd; ənd][kən'tɪnjuː]['eksərsaɪz][baɪ] [rɪ'piːtɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][leg] .

Replace	the	right	leg	and	continue	exercise	by	repeating	with	the	left	leg	.
代替	这	正确的	腿	和	继续	锻炼	经过	重复	和	这	左边	腿	.

换上右腿，继续用左腿重复上述动作。

[ri'maːks] : [æn; ən] ['ɔːltərnət] [kəm'preʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] ['muːvmənt] [ɪz]['gɪv(ə)n][ðə; ði]

Remarks	:	An	alternate	compression	and	stretching	movement	is	given	the
评论	:	一个	备用	压缩	和	伸展	移动	是	给定	这

[æb'dɑːmɪn(ə)l]['ɔrgənz] .

abdominal	organs	.
腹部	器官	.

备注：对腹部器官进行交替的挤压和伸展运动。

['eksərsaɪz] -

Exercise	12
锻炼	-

练习12

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ]['fɪŋgərz] [ˌɪntər'lest] [bɪ'haɪnd][ðə; ði] [nek] .

Position	:	Stand	erect	with	fingers	interlaced	behind	the	neck	.
位置	:	站立	直立	和	手指	交织	在后面	这	脖子	.

姿势：站直，双手十指交叉放在颈后。

['ækʃ(ə)n] : [drɔː] [ðə; ði]['æbdəmən][ɪn] ;

Action	:	Draw	the	abdomen	in	;
行动	:	画	这	腹部	在	;

动作：收紧腹部；

[lɪft][ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [lʊk] [streɪt] [ʌp] [tɔːrdz] [ðə; ði] ['siːlɪŋ] [də'rektli; daɪ'rektli] [ə'bʌv] [juː; jʊ] .

lift	the	chest	and	look	straight	up	towards	the	ceiling	directly	above	you	.
举起	这	胸部	和	看	直的	向上	向	这	天花板	直接地	多于	你	.

抬起胸部，直视头顶正上方的天花板。

[tɜːrn][jʊr; jər] [hed] ['sloʊli] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd] [ðen] [tuː; tə][ðə; ði][left] . [-]

Turn	your	head	slowly	to	the	right	and	then	to	the	left	.	[	22	]
转动	你的	头	缓慢地	到	这	正确的	和	然后	到	这	左边	.	[	-	]

慢慢地把头转向右边，然后再转向左边。[22]

[ri'ma:ks] : [du:] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [ə'baʊt] [sɪks] [taɪmz] .

Remarks	**:**	**Do**	**this**	**exercise**	**about**	**six**	**times**	**.**
评论	:	做	这	锻炼	关于	六	时代	.

备注：请重复此练习约六次。

[ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] ['veri] [gʊd] ['eksərsaɪz] [bɪ'fɔ:r] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] ['ʃaʊər] [ɔ:r] [bæθ] .

This	**is**	**a**	**very**	**good**	**exercise**	**before**	**taking**	**the**	**morning**	**shower**	**or**	**bath**	**.**
这	是	一个	非常	好的	锻炼	前	采取	这	早晨	淋浴	或者	洗澡	.

这是晨浴前非常好的锻炼方式。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**13**
锻炼	-

练习13

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hændz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**with**	**the**	**hands**	**above**	**the**	**head**	**.**
位置	:	站立	直立	和	这	双手	多于	这	头	.

姿势：站直，双手举过头顶。

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['bɑ:di] ['fɔ:rwərd] [ænd; ənd] [tʌtʃ] [toʊz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hændz] .

Action	**:**	**Bend**	**body**	**forward**	**and**	**touch**	**toes**	**with**	**the**	**hands**	**.**
行动	:	弯曲	身体	向前	和	触碰	脚趾	和	这	双手	.

动作：身体前倾，双手触碰脚趾。

[eks'heɪl] [ænd; ənd] [drɔ:] [ɪn] [ðə; ði] ['æbdəmən] .

Exhale	**and**	**draw**	**in**	**the**	**abdomen**	**.**
呼气	和	画	在	这	腹部	.

呼气，收紧腹部。

[rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə] [ðə; ði] ['nɔ:rm(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪn'heɪl] .

Return	**to**	**the**	**normal**	**position**	**and**	**inhale**	**.**
返回	到	这	普通的	位置	和	吸入	.

恢复正常姿势并吸气。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**14**
锻炼	-

练习14

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑ:n] [bæk] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hændz] ['taɪtli] [kloʊzd] [ɑ:n] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] .

Position	**:**	**Lying**	**on**	**back**	**with**	**the**	**hands**	**tightly**	**closed**	**on**	**the**	**shoulders**	**.**
位置	:	说谎	在	后退	和	这	双手	紧紧	关闭	在	这	肩膀	.

姿势：仰卧，双手紧握于肩部。

['ækʃ(ə)n] : [lɪft] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [teɪk] [ə; eɪ] [di:p] [breθ] .

Action	**:**	**Lift**	**the**	**chest**	**and**	**take**	**a**	**deep**	**breath**	**.**
行动	:	举起	这	胸部	和	拿	一个	深的	气息	.

动作：挺胸深吸一口气。

[pʊt] [jʊr; jər] [hed] [bæk] ; [ðen] [bend] [ðə; ði] ['bɑ:di] [tu:; tə] [ðə; ði] [raɪt] .

Put	**your**	**head**	**back**	**;**	**then**	**bend**	**the**	**body**	**to**	**the**	**right**	**.**
放	你的	头	后退	;	然后	弯曲	这	身体	到	这	正确的	.

头向后仰；然后身体向右弯曲。

[stretʃ] [ðə; ði] [left] [ɑ:rm] ['fɔ:rwərd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [raɪt] ['saɪdwərd] .

Stretch	**the**	**left**	**arm**	**forward**	**and**	**the**	**right**	**sideward**	**.**
拉紧	这	左边	手臂	向前	和	这	正确的	横向	.

左臂向前伸展，右臂向侧面伸展。

[stretʃ] ['vɪgərəsli] .

Stretch	**vigorously**	**.**
拉紧	大力	.

用力伸展。

[eks'heɪl][ænd; ənd][rɪ'tɜ:rn][tu:; tə][ðə; ði]['nɔ:rm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .

Exhale	**and**	**return**	**to**	**the**	**normal**	**position**	**.**
呼气	和	返回	到	这	普通的	位置	.

呼气，回到正常姿势。

[rɪ'pi:t] [tu:; tə][ðə; ði][left][saɪd] .

Repeat	**to**	**the**	**left**	**side**	**.**
重复	到	这	左边	边	.

向左重复以上步骤。

[ri'ma:ks] : [ðɪs][ɪz][æn; ən]['eksələnt][fɜ:rst]['eksərsaɪz][ɪn][ðə; ði]['mɔ:rnɪŋ]['wɜ:rkaʊt] .

Remarks	**:**	**This**	**is**	**an**	**excellent**	**first**	**exercise**	**in**	**the**	**morning**	**workout**	**.**
评论	:	这	是	一个	出色的	第一的	锻炼	在	这	早晨	锻炼	.

备注：这是晨练中非常好的第一项练习。

[ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [dʌn] [waɪl] ['laɪɪŋ][ɪn][bed] .

It	**can**	**be**	**done**	**while**	**lying**	**in**	**bed**	**.**
它	能	是	完毕	尽管	说谎	在	床	.

躺在床上也能做。

[jɔ:n] , [stretʃ] , [ænd; ənd][grʌnt][æz; əz][mʌtʃ] [æz; əz][ju:; jʊ] [wɪʃ] [fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n][ɪz]

Yawn	**,**	**stretch**	**,**	**and**	**grunt**	**as**	**much**	**as**	**you**	**wish**	**for**	**the**	**circulation**	**is**
打哈欠	,	拉紧	,	和	咕哝	作为	很多	作为	你	希望	为了	这	循环	是

['stɪmjuleɪtɪd] .

stimulated	**.**
刺激	.

尽情打哈欠、伸懒腰、发出咕哝声，以促进血液循环。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**15**
锻炼	-

练习15

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['sɪtɪŋ] [ɑ:n] [tʃer] [də'rektli; daɪ'rektli] [bɪ'loʊ] [ðə; ði] [ˌʃændə'lɪr] [ɔ:r] [laɪt] ['fɪkstʃər] . [-]

Position	**:**	**Sitting**	**on**	**chair**	**directly**	**below**	**the**	**chandelier**	**or**	**light**	**fixture**	**.**	**[**	**23**	**]**
位置	:	坐着	在	椅子	直接地	以下	这	枝形吊灯	或者	光	固定装置	.	[	-	]

位置：坐在吊灯或灯具正下方的椅子上。[23]

['ækʃ(ə)n] : ['ki:pɪŋ] [hed] [də'rektli; daɪ'rektli] [ˌʌndər'ni:θ] [ˌʃændə'lɪr] , [meɪk] [ə; eɪ]['sɜ:rk(ə)l][wɪð; wɪθ]

Action	**:**	**Keeping**	**head**	**directly**	**underneath**	**chandelier**	**,**	**make**	**a**	**circle**	**with**
行动	:	保持	头	直接地	下	枝形吊灯	,	制作	一个	圆圈	和

[ðə; ði]['æbdəmən][frʌm; frəm] [raɪt] [tu:; tə][left] ,

the	**abdomen**	**from**	**right**	**to**	**left**	**,**
这	腹部	从	正确的	到	左边	,

动作：保持头部正对吊灯下方，用腹部从右向左画圈，

[ɔ:r][frʌm; frəm][left][tu:; tə] [raɪt] .

or	**from**	**left**	**to**	**right**	**.**
或者	从	左边	到	正确的	.

或者从左到右。

['krʌmp(ə)l] [daʊn] , [ðen] ['streɪtn] [ʌp][ænd; ənd][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['meɪkɪŋ] [jʊr; jər]['sɜ:rk(ə)l] .

Crumple	**down**	**,**	**then**	**straighten**	**up**	**and**	**you**	**are**	**making**	**your**	**circle**	**.**
皱巴巴	向下	,	然后	拉直	向上	和	你	是	制作	你的	圆圈	.

先蜷缩起来，然后再直起身，你就画出了一个圆圈。

[ri'ma:ks] : [du:] [ðɪs] [ten][tu:; tə] ['twenti] [taɪmz] .

Remarks	**:**	**Do**	**this**	**ten**	**to**	**twenty**	**times**	**.**
评论	:	做	这	十	到	二十	时代	.

备注：重复此操作十到二十次。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][best][ˈeksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [kjʊr] [ænd; ənd] [prɪˈvenʃn] [ʌv; əv]

It	is	one	of	the	best	exercises	for	the	cure	and	prevention	of
它	是	一	的	这	最好的	练习	为了	这	治愈	和	预防	的

[ˌkɑːnstɪˈpeɪʃn] .

constipation	.
便秘	.

这是治疗和预防便秘的最佳运动之一。

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [teɪk] [sʌm; səm] [taɪm] [bɪˈfɔːr] [wʌn][kæn; kən] [meɪk] [ðə; ði]['sɜːrk(ə)l][ɪn][ə; eɪ]['riːəl]['sɜːrkjələr]

It	may	take	some	time	before	one	can	make	the	circle	in	a	real	circular
它	可能	拿	一些	时间	前	一	能	制作	这	圆圈	在	一个	真实的	圆

['fæʃ(ə)n] .

fashion	.
时尚	.

可能需要一些时间才能真正画出一个圆。

['eksərsaɪz] -

Exercise	16
锻炼	-

练习16

[pəˈzɪʃ(ə)n] : [fiːt] [təˈgeðər] , ['stændɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hændz] [əˈbʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	:	Feet	together	,	standing	with	the	hands	above	the	head	.
位置	:	脚	一起	,	常设	和	这	双手	多于	这	头	.

姿势：双脚并拢，双手举过头顶站立。

['ækʃ(ə)n] : [twɪst] [ðə; ði]['bɑːdi][tuː; tə][ðə; ði] [left] [saɪd] .

Action	:	Twist	the	body	to	the	left	side	.
行动	:	捻	这	身体	到	这	左边	边	.

动作：向左侧扭转身体。

[pleɪs] [ðə; ði] [left] [hænd][ɑːn][ðə; ði] [hɪp] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɑːdi][ɪn] [ðæt] ['twɪstɪd] [pəˈzɪʃ(ə)n] ,

Place	the	left	hand	on	the	hip	,	and	with	the	body	in	that	twisted	position	,
地方	这	左边	手	在	这	时髦的	,	和	和	这	身体	在	那	扭曲	位置	,

左手放在臀部，身体保持这种扭转的姿势，

[tʌtʃ] [ðə; ði][ˌaʊtˈsaɪd][ʌv; əv][ðə; ði][left] [hiːl] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][eksˈheɪl] .

touch	the	outside	of	the	left	heel	with	the	right	hand	and	exhale	.
触碰	这	外部	的	这	左边	脚跟	和	这	正确的	手	和	呼气	.

用右手轻触左脚后跟外侧，然后呼气。

[rɪˈtɜːrn] [tuː; tə]['nɔːrm(ə)l][pəˈzɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪˈpiːt] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] .

Return	to	normal	position	and	repeat	to	the	right	side	.
返回	到	普通的	位置	和	重复	到	这	正确的	边	.

回到正常位置，然后换右侧重复上述步骤。

[riˈmaːks] : [niːz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [streɪt] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][ɪnˈtaɪər]['eksərsaɪz] .

Remarks	:	Knees	should	be	straight	during	the	entire	exercise	.
评论	:	膝盖	应该	是	直的	期间	这	全部的	锻炼	.

备注：整个练习过程中膝盖应保持伸直。

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi][ɪmˈpɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [tʌtʃ] [ðə; ði] [hiːl] , [bʌt; bət] [stretʃ] [daʊn] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]

It	may	be	impossible	to	touch	the	heel	,	but	stretch	down	as	far	as
它	可能	是	不可能的	到	触碰	这	脚跟	,	但	拉紧	向下	作为	远的	作为

['pɑːsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

可能够不到脚后跟，但要尽可能向下伸展。

[ɪn] [rɪˈtɜːrnɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['nɔːrm(ə)l] [ɪˈrekt] [pəˈzɪʃ(ə)n] , [brɪŋ] [ðə; ði][hænd][aʊt][ænd; ənd][ʌp] .

In	returning	to	the	normal	erect	position	,	bring	the	hand	out	and	up	.
在	返回	到	这	普通的	直立	位置	,	带来	这	手	出去	和	向上	.

恢复正常直立姿势时，将手伸出并向上抬起。

['eksərsaɪz] -
Exercise 17
锻炼 -

练习17

[pə'zɪʃ(ə)n] : [laɪ] [ɑːn][ðə; ði] [bæk] [ɪn][fɔːrm][ʌv; əv][ə; eɪ] [krɔːs] [wɪð; wɪθ][ɑːrmz] [ɪk'stendɪd] . [-]
Position : Lie on the back in form of a cross with arms extended . [24]
位置 : 说谎 在 这 后退 在 形式 的 一个 叉 和 武器 扩展 . [-]

姿势：仰卧，呈十字形，双臂伸展。[24]

['ækʃ(ə)n] : ['kæri] [raɪt] [fʊt] [ʌp][tuː; tə][ðə; ði] [left] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Action : Carry right foot up to the left until it touches the left hand .
行动 : 携带 正确的 脚 向上 到 这 左边 直到 它 触摸 这 左边 手 .

动作：将右脚抬至左侧，直至触碰到左手。

[rɪ'piːt] , ['juːzɪŋ] [left] [fʊt] ['tʌtʃɪŋ] [raɪt] [hænd] .
Repeat , using left foot touching right hand .
重复 , 使用 左边 脚 接触 正确的 手 .

重复上述动作，用左脚触碰右手。

[ri'maːks] :
Remarks :
评论 :

评论：

[ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] [ˌveri'eɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [baɪ] ['duːɪŋ] [ðə; ði]['eksərsaɪz][ɪn][ə; eɪ]
A difficult variation of this exercise may be done by doing the exercise in a
一个 难的 变化 的 这 锻炼 可能 是 完毕 经过 正在做 这 锻炼 在 一个
['stændɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .
standing position .
常设 位置 .

这个练习的一个难度更高的变式是站着做这个练习。

['eksərsaɪz] -
Exercise 18
锻炼 -

练习18

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑːn] [bæk] [wɪð; wɪθ][ɑːrmz] [ə'bʌv] [hed] [ɑːn] [flɔːr] ['kiːpɪŋ] [niːz] [streɪt] .
Position : Lying on back with arms above head on floor keeping knees straight .
位置 : 说谎 在 后退 和 武器 多于 头 在 地面 保持 膝盖 直的 .

姿势：仰卧，双臂举过头顶放在地板上，双膝伸直。

['ækʃ(ə)n] : [ə'suːm] [ə; eɪ] ['sɪtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [tʌtʃ] [toʊz][wɪð; wɪθ][hændz] ; [eks'heɪl] .
Action : Assume a sitting position and touch toes with hands ; exhale .
行动 : 认为 一个 坐着 位置 和 触碰 脚趾 和 双手 ; 呼气 .

动作：采取坐姿，用手触摸脚趾；呼气。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] ['sɪtɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] , ['kiːpɪŋ] ['æbdəmən][ɪn] ; [ðen] ['sloʊli] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði]['nɔːrm(ə)l]
Return to sitting position , keeping abdomen in ; then slowly return to the normal
返回 到 坐着 位置 , 保持 腹部 在 ; 然后 缓慢地 返回 到 这 普通的
[pə'zɪʃ(ə)n] .
position .
位置 .

回到坐姿，收紧腹部；然后慢慢回到正常姿势。

[stretʃ] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'heɪl] ['diːpli] .
Stretch and then inhale deeply .
拉紧 和 然后 吸入 深 .

伸展身体，然后深吸一口气。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**19**
锻炼	-

练习19

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɑ:di] [ɪ'rekt] , [hændz][ɑ:n][hɪps] , [fi:t] [ə'pɑ:rt][wɪð; wɪθ] [ni:z] [streɪt] .

Position	**:**	**Body**	**erect**	**,**	**hands**	**on**	**hips**	**,**	**feet**	**apart**	**with**	**knees**	**straight**	**.**
位置	:	身体	直立	,	双手	在	臀部	,	脚	除	和	膝盖	直的	.

姿势：身体挺直，双手叉腰，双脚分开，膝盖伸直。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [tu:; tə] [raɪt] , [ðen] [tu:; tə] [left] .

Action	**:**	**Bend**	**to**	**right**	**,**	**then**	**to**	**left**	**.**
行动	:	弯曲	到	正确的	,	然后	到	左边	.

动作：先向右弯腰，再向左弯腰。

[ri'ma:ks] : [du:][nɑ:t][bend] [tu:] [fɑ:r] ['bækwərdz] .

Remarks	**:**	**Do**	**not**	**bend**	**too**	**far**	**backwards**	**.**
评论	:	做	不是	弯曲	也	远的	向后	.

备注：不要向后弯腰过度。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksərsaɪz] [ə'baʊt] [ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] [taɪmz] .

Repeat	**this**	**exercise**	**about**	**a**	**dozen**	**times**	**.**
重复	这	锻炼	关于	一个	打	时代	.

重复此练习约十二次。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**20**
锻炼	-

练习20

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɑ:di] [ɪ'rekt] , [tʃest] [ʌp] , [fi:t] [ə'pɑ:rt] .

Position	**:**	**Body**	**erect**	**,**	**chest**	**up**	**,**	**feet**	**apart**	**.**
位置	:	身体	直立	,	胸部	向上	,	脚	除	.

姿势：身体直立，挺胸抬头，双脚分开。

['ækʃ(ə)n] : [tɜ:rn] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [tu:; tə] [raɪt] [-]

Action	**:**	**Turn**	**head**	**and**	**shoulders**	**to**	**right**	**[**	**25**	**]**
行动	:	转动	头	和	肩膀	到	正确的	[	-	]

动作：将头和肩膀转向右侧[25]

[æz; əz][fɑ:r][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

as	**far**	**as**	**possible**	**.**
作为	远的	作为	可能的	.

尽可能地。

[ðen] [swɪŋ] [ɑ:rmz] , [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ɪn][ðə; ði] ['ɑ:pəzɪt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .

Then	**swing**	**arms**	**,**	**head**	**and**	**shoulders**	**in**	**the**	**opposite**	**direction**	**.**
然后	摇摆	武器	,	头	和	肩膀	在	这	对面的	方向	.

然后向相反方向摆动手臂、头部和肩膀。

[ri'ma:ks] : [weɪst] ['mʌslz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][æz; əz][læks][ænd; ənd] ['laɪfləs] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

Remarks	**:**	**Waist**	**muscles**	**should**	**be**	**as**	**lax**	**and**	**lifeless**	**as**	**possible**	**.**
评论	:	腰部	肌肉	应该	是	作为	松散	和	无生命	作为	可能的	.

备注：腰部肌肉应尽可能松弛无力。

[let] [ðem; ðəm] [twaɪn] [ə'raʊnd] [ðə; ði] ['bɑ:di] [æz; əz] [ɪf] [taɪd] [tu:; tə] [ðə; ði] ['bɑ:di] [wɪð; wɪθ] [strɪŋz] .

Let	**them**	**twine**	**around**	**the**	**body**	**as**	**if**	**tied**	**to**	**the**	**body**	**with**	**strings**	**.**
让	他们	缠绕	大约	这	身体	作为	如果	系	到	这	身体	和	字符串	.

让它们缠绕在身体上，就像用绳子系在身体上一样。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][ə; eɪ] ['deɪli] ['eksərsaɪz][ænd; ənd][kæn; kən][bi:; bi] [ju:st] [baɪ]['pi:p(ə)l] [ʌv; əv][ɔ:l]['eɪdʒɪz] .

This	**should**	**be**	**a**	**daily**	**exercise**	**and**	**can**	**be**	**used**	**by**	**people**	**of**	**all**	**ages**	**.**
这	应该	是	一个	日常的	锻炼	和	能	是	用过的	经过	人们	的	全部	年龄	.

这应该成为一项日常锻炼，适合所有年龄段的人进行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] .

It	is	very	beneficial	.
它	是	非常	有利	.

这非常有益。

['eksərsaɪz] -

Exercise	21
锻炼	-

练习21

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ][hændz][ɑːn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	on	hips	.
位置	:	站立	直立	和	双手	在	臀部	.

姿势：双手叉腰，站直。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [raɪt] [ænd; ənd] [riːtʃ] [tɔːrdz] [flɔːr] [ɔːr] [graʊnd] .

Action	:	Bend	right	and	reach	towards	floor	or	ground	.
行动	:	弯曲	正确的	和	抵达	向	地面	或者	地面	.

动作：向右弯腰，手臂伸向地面。

[rɪ'vɜːrs] ['muːvmənt] [tuː; tə] [left] .

Reverse	movement	to	left	.
撤销	移动	到	左边	.

向左反向移动。

[ri'maːks] :

Remarks	:
评论	:

评论：

[ɪn] [riːtʃɪŋ] [tɔːrdz] [flɔːr] [brɪŋ] [ðə; ði][hænd]['oʊnli][tuː; tə][ðə; ði] [niː] [æt; ət][fɜːrst][ænd; ənd] [ðen]

In	reaching	towards	floor	bring	the	hand	only	to	the	knee	at	first	and	then
在	到达	向	地面	带来	这	手	仅有的	到	这	膝盖	在	第一的	和	然后

[wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [sək'sesɪv] [stretʃ] [bend][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['loʊər] [ʌn'tɪl] [graʊnd] [ɪz] [riːtʃt] .

with	each	successive	stretch	bend	a	little	lower	until	ground	is	reached	.
和	每个	连续	拉紧	弯曲	一个	小的	降低	直到	地面	是	达到	.

伸手触地时，一开始只将手伸到膝盖处，然后随着每次伸展，弯曲身体向下一点，直到手触及地面。

[ðɪs] ['eksərsaɪz][ɪz] ['veri] ['helpf(ə)l][ɪn] [pri'ventɪŋ] [ɔːr]['kjuərɪŋ] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [ænd; ənd]['tɔːrpɪd]['lɪvər] .

This	exercise	is	very	helpful	in	preventing	or	curing	constipation	and	torpid	liver	.
这	锻炼	是	非常	有帮助	在	预防	或者	养护	便秘	和	迟钝	肝	.

这项练习对预防或治疗便秘和肝功能低下非常有帮助。

['eksərsaɪz] -

Exercise	22
锻炼	-

练习22

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] , [hændz][ɑːn][hɪps] , [fiːt] [ə'pɑːrt] .

Position	:	Stand	erect	,	hands	on	hips	,	feet	apart	.
位置	:	站立	直立	,	双手	在	臀部	,	脚	除	.

姿势：站直，双手叉腰，双脚分开。

['ækʃ(ə)n] : [swɪŋ] [hɪps][æz; əz][fɑːr][tuː; tə] [raɪt] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] [ðen] [tuː; tə][left] .

Action	:	Swing	hips	as	far	to	right	as	possible	then	to	left	.
行动	:	摇摆	臀部	作为	远的	到	正确的	作为	可能的	然后	到	左边	.

动作：臀部尽可能向右摆动，然后再向左摆动。

[kiːp] [hed] [æz; əz] ['nɪrli] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][ɪn] ['staːtiŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Keep	head	as	nearly	as	possible	in	starting	position	.
保持	头	作为	几乎	作为	可能的	在	开始	位置	.

尽量保持头部处于起始位置。

[ri'ma:ks] : [hoʊld][hɪps][ə; eɪ]['sekənd][ɔ:r] [tu:] [ɪn] [i:tʃ] [pə'zɪʃ(ə)n] : [aɪ] . [i:] . , [raɪt] [ɔ:r][left] . [-]

Remarks	:	Hold	hips	a	second	or	two	in	each	position	:	i	.	e	.	,	right	or	left	.	[	26	]
评论	:	抓住	臀部	一个	第二	或者	二	在	每个	位置	:	我	.	e	.	,	正确的	或者	左边	.	[	-	]

备注：臀部在每个位置保持一两秒钟，即向右或向左。[26]

['eksərsaɪz] -

Exercise	23
锻炼	-

练习23

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['bɑ:di] [ɪ'rekt] , [hændz][ɑ:n][hɪps] .

Position	:	Body	erect	,	hands	on	hips	.
位置	:	身体	直立	,	双手	在	臀部	.

姿势：身体直立，双手叉腰。

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['fɔ:rwərd] ['veri] ['sloʊli] , ['hɪndʒɪŋ] ['oʊnli][æt; ət][hɪps] , [waɪl] ['ki:pɪŋ] [bæk] [streɪt]

Action	:	Bend	forward	very	slowly	,	hinging	only	at	hips	,	while	keeping	back	straight
行动	:	弯曲	向前	非常	缓慢地	,	铰链	仅有的	在	臀部	,	尽管	保持	后退	直的

[ænd; ənd] [feɪs] [tu:; tə] [frʌnt] .

and	face	to	front	.
和	脸	到	正面	.

动作：缓慢向前弯曲，只弯曲髋部，保持背部挺直，面向前方。

[bend] [loʊ] [ɪ'nʌf] [soʊ] [ðæt] [bæk] [ɪz] ['pærəlel] [tu:; tə] [flɔ:r] .

Bend	low	enough	so	that	back	is	parallel	to	floor	.
弯曲	低的	足够的	所以	那	后退	是	平行线	到	地面	.

弯腰至背部与地面平行。

[rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə]['nɔ:rm(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] ['sloʊli] .

Return	to	normal	position	slowly	.
返回	到	普通的	位置	缓慢地	.

缓慢恢复原位。

[ri'ma:ks] : [ju:; jʊ] [wɪl] [nɑ:t][laɪk] [ðɪs] ['eksərsaɪz][æt; ət][fɜ:rst] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['helpf(ə)l]

Remarks	:	You	will	not	like	this	exercise	at	first	,	but	it	is	a	very	helpful
评论	:	你	将要	不是	喜欢	这	锻炼	在	第一的	,	但	它	是	一个	非常	有帮助

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

备注：你一开始可能不会喜欢这个练习，但它是一个非常有帮助的练习。

[rɪ'pi:t] ['eksərsaɪz] [θri:] [tu:; tə][faɪv] [taɪmz] .

Repeat	exercise	three	to	five	times	.
重复	锻炼	三	到	五	时代	.

重复练习三到五次。

['eksərsaɪz] -

Exercise	24
锻炼	-

练习24

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ][hændz] [haɪ] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] .

Position	:	Stand	erect	with	hands	high	above	the	head	.
位置	:	站立	直立	和	双手	高的	多于	这	头	.

姿势：站直，双手高举过头。

['ækʃ(ə)n] : [bend] [tu:; tə] [raɪt] [ænd; ənd] [brɪŋ] [hændz][tu:; tə] [flɔ:r] [nɪr] [ðə; ði] [raɪt] [fʊt] , ['goʊɪŋ] [daʊn]

Action	:	Bend	to	right	and	bring	hands	to	floor	near	the	right	foot	,	going	down
行动	:	弯曲	到	正确的	和	带来	双手	到	地面	靠近	这	正确的	脚	,	去	向下

['sloʊli] .

slowly	.
缓慢地	.

动作：向右弯曲，双手放在右脚附近的地板上，慢慢向下。

[rɪ'vɜːrs] ['muːvmənt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [hændz][də'rektli; daɪ'rektli]['oʊvər] [hed] [ænd; ənd] [daʊn] [tuː; tə]
Reverse **movement** **and** **swing** **hands** **directly** **over** **head** **and** **down** **to**
撤销 移动 和 摇摆 双手 直接地 超过 头 和 向下 到
[flɔːr] [nɪr] [left] [fʊt] .
floor **near** **left** **foot** **.**
地面 靠近 左边 脚 .

反向运动，双手直接越过头顶向下摆动到左脚附近的地板上。

[riˈmaːks] : [rɪˈpiːt] [ɪn] [iːtʃ] [dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] [fɔːr] [ɔːr] [faɪv] [taɪmz] .
Remarks **:** **Repeat** **in** **each** **direction** **four** **or** **five** **times** **.**
评论 : 重复 在 每个 方向 四 或者 五 时代 .

备注：每个方向重复四到五次。

[kəmˈbaɪn] [diːp] [ˈbriːðɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['eksərsaɪz] ;
Combine **deep** **breathing** **with** **this** **exercise** **;**
结合 深的 呼吸 和 这 锻炼 ;

将深呼吸与此练习结合起来;

[eksˈheɪl][æz; əz][juː; jʊ][bend][ɪn][wʌn][dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn][ænd; ənd] [ɪnˈheɪl] [æz; əz][juː; jʊ] [rɪ'vɜːrs] ['muːvmənt]
exhale **as** **you** **bend** **in** **one** **direction** **and** **inhale** **as** **you** **reverse** **movement**
呼气 作为 你 弯曲 在 一 方向 和 吸入 作为 你 撤销 移动
.
:
.

向一个方向弯曲时呼气，向相反方向弯曲时吸气。

['eksərsaɪz] -
Exercise **25**
锻炼 -

练习25

[pəˈzɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪˈrekt] [wɪð; wɪθ][hændz][ɑːn][hɪps] , [fiːt] [təˈgeðər] . [-]
Position **:** **Stand** **erect** **with** **hands** **on** **hips** **,** **feet** **together** **.** **[** **27** **]**
位置 : 站立 直立 和 双手 在 臀部 , 脚 一起 . [-]

姿势：双手叉腰，双脚并拢站立。[27]

['ækʃ(ə)n] : [bend] ['fɔːrwərd] [ʌn'tɪl] [bæk] [ænd; ənd] [legz][ɑːr; ər][æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] .
Action **:** **Bend** **forward** **until** **back** **and** **legs** **are** **at** **right** **angles** **.**
行动 : 弯曲 向前 直到 后退 和 腿 是 在 正确的 角度 .

动作：向前弯腰，直到背部和腿部呈直角。

[tɜːrn] [raɪt] [baɪ] ['pivətiŋ] [æt; ət] [weɪst] [ænd; ənd] [swɪŋ] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [əˈraʊnd] [ɪn][ə; eɪ]
Turn **right** **by** **pivoting** **at** **waist** **and** **swing** **head** **and** **shoulders** **around** **in** **a**
转动 正确的 经过 枢轴 在 腰部 和 摇摆 头 和 肩膀 大约 在 一个
[lɑːrdʒ]['sɜːrk(ə)l] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] [rɪˈtɜːrnd] [tuː; tə] ['staːtiŋ] [pəˈzɪʃ(ə)n] .
large **circle** **until** **they** **have** **been** **returned** **to** **starting** **position** **.**
大的 圆圈 直到 他们 有 到过 返回 到 开始 位置 .

以腰部为轴向右转，头部和肩膀大幅度旋转，直到回到起始位置。

[rɪ'vɜːrs] ['muːvmənt] [ænd; ənd] [swɪŋ] [əˈraʊnd] [ɪn] ['ɑːpəzɪt] [dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] .
Reverse **movement** **and** **swing** **around** **in** **opposite** **direction** **.**
撤销 移动 和 摇摆 大约 在 对面的 方向 .

反向运动并向相反方向摆动。

[riˈmaːks] : [kiːp] [niːz] [streɪt] .
Remarks **:** **Keep** **knees** **straight** **.**
评论 : 保持 膝盖 直的 .

备注：保持膝盖伸直。

[duː][nɑːt][bend] [tuː] [fɑːr] ['bækwərdz] .
Do **not** **bend** **too** **far** **backwards** **.**
做 不是 弯曲 也 远的 向后 .

不要向后弯腰太多。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] ['strenjuəs] [bʌt; bət] ['veri] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] [weɪst] ['sreŋθənər] [ænd; ənd]['lɪvər]
This is a very strenuous but very effective waist strengthener and liver
这 是 一个 非常 费力的 但 非常 有效的 腰部 强化剂 和 肝
['stɪmjuleɪtɪŋ] ['eksərsaɪz] .
stimulating exercise .
刺激性的 锻炼 .

这是一项强度很大但非常有效的腰部强化和肝脏刺激运动。

([du:][nɑ:t][ju:z][ʌn'tɪl][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [ə'kʌstəmd] [tu:; tə]['eksəsaɪzɪŋ] .)
(Do not use until you are accustomed to exercising .)
(做 不是 使用 直到 你 是 习惯 到 锻炼 .)

（请在习惯锻炼后再使用。）

['eksərsaɪz] -
Exercise 26
锻炼 -

练习26

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] .
Position : Stand erect .
位置 : 站立 直立 .

姿势：站立。

['ækʃ(ə)n] : [teɪk] [ə; eɪ] [fʊl] [breθ] , [hoʊld][ˌaɪ 'ti:] , [ri:tʃ] [aʊt] [raɪt] [ænd; ənd] [left] ,
Action : Take a full breath , hold it , reach out right and left ,
行动 : 拿 一个 满的 气息 , 抓住 它 , 抵达 出去 正确的 和 左边 ,

动作：深吸一口气，屏住呼吸，向左右两侧伸展手臂。

[kloʊz] [fɪsts] ['taɪtli] [ænd; ənd] [tens] [ɑ:rmz] .
close fists tightly and tense arms .
关闭 拳头 紧紧 和 紧张 武器 .

紧握拳头，绷紧双臂。

[rɪ'pi:t] [tu:] [ɔ:r] [θri:] [taɪmz] .
Repeat two or three times .
重复 二 或者 三 时代 .

重复两到三次。

[naʊ] [teɪk] [ə'nʌðər] [di:p] [breθ] [ænd; ənd] [ri:tʃ] [æz; əz][fɑ:r][æz; əz][ju:; jʊ][kæn; kən][wɪð; wɪθ][ðə; ði]
Now take another deep breath and reach as far as you can with the
现在 拿 其他 深的 气息 和 抵达 作为 远的 作为 你 能 和 这
[fi:t] [waɪl] ['tɛnsɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][legz] .
feet while tensing the muscles of the legs .
脚 尽管 紧张 这 肌肉 的 这 腿 .

现在深吸一口气，绷紧腿部肌肉，双脚尽可能地向前伸展。

[ri'ma:ks] : [ðɪs] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['eksərsaɪz][ɪn] [bɪ'gɪnɪŋ] [ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] ['wɜ:rkaʊt] .
Remarks : This is an excellent exercise in beginning the morning workout .
评论 : 这 是 一个 出色的 锻炼 在 开始 这 早晨 锻炼 .

备注：这是一个非常好的晨练练习。

['eksərsaɪz] -
Exercise 27
锻炼 -

练习27

[pə'zɪʃ(ə)n] : ['laɪɪŋ] [ɑ:n] [bæk] ['veri] [læks][ænd; ənd] ['laɪfləs] .
Position : Lying on back very lax and lifeless .
位置 : 说谎 在 后退 非常 松散 和 无生命 .

体位：仰卧，身体非常松弛无力。

['ækʃ(ə)n] : [teɪk] [ə; eɪ] [fʊl] , [di:p] [breθ] ['veri] ['smu:ðli] [θru:] [ðə; ði]['nɒstrəlz][ænd; ənd][æt; ət]

Action	**:**	**Take**	**a**	**full**	**,**	**deep**	**breath**	**very**	**smoothly**	**through**	**the**	**nostrils**	**and**	**at**
行动	:	拿	一个	满的	,	深的	气息	非常	顺利	通过	这	鼻孔	和	在

[ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [-]

the	**same**	**time**	**[**	**28**	**]**
这	相同的	时间	[	-	]

操作：通过鼻孔平稳地深吸一口气，同时[28]

[ɪk'spænd][ðə; ði][æb'dɑ:mɪn(ə)l] ['mʌslz] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

expand	**the**	**abdominal**	**muscles**	**as**	**much**	**as**	**possible**	**.**
扩张	这	腹部	肌肉	作为	很多	作为	可能的	.

尽可能地舒展腹部肌肉。

[hoʊld] [breθ] [ə; eɪ] [fju:] ['sekəndz; sɪ'kɑ:ndz] ,

Hold	**breath**	**a**	**few**	**seconds**	**,**
抓住	气息	一个	很少	秒	,

屏住呼吸几秒钟，

[rɪ'læks] [weɪst] [ænd; ənd][æb'dɑ:mɪn(ə)l] ['mʌslz] ['veri] ['sloʊli] [ænd; ənd] [ðen] [drɔ:] [ɪn][ænd; ənd] ['ʌpwərd]

relax	**waist**	**and**	**abdominal**	**muscles**	**very**	**slowly**	**and**	**then**	**draw**	**in**	**and**	**upward**
放松	腰部	和	腹部	肌肉	非常	缓慢地	和	然后	画	在	和	向上

[ænd; ənd][eks'heɪl] .

and	**exhale**	**.**
和	呼气	.

慢慢放松腰部和腹部肌肉，然后向上吸气并呼气。

[rɪ'pi:t] [faɪv][tu:; tə][ten] [taɪmz] [ɔ:r] ['ɒf(tə)n] .

Repeat	**five**	**to**	**ten**	**times**	**or**	**oftener**	**.**
重复	五	到	十	时代	或者	更频繁	.

重复五到十次或更多次。

[ri'ma:ks] : [wʌn] [ʌv; əv][ðə; ði][best]['eksərsaɪzɪz][ə; eɪ][freɪl] ,

Remarks	**:**	**One**	**of**	**the**	**best**	**exercises**	**a**	**frail**	**,**
评论	:	一	的	这	最好的	练习	一个	脆弱	,

备注：对于体弱者来说，最好的锻炼方式之一，

[wi:k] ['pɜ:rs(ə)n][kæn; kən] [teɪk] [ænd; ənd][kwaɪt][æz; əz]['væljuəb(ə)l][fɔ:r; fər] [strɔ:ŋ] [foʊk] .

weak	**person**	**can**	**take**	**and**	**quite**	**as**	**valuable**	**for**	**strong**	**folk**	**.**
虚弱的	人	能	拿	和	相当	作为	有价值的	为了	强的	民间	.

弱者也能占有，而且对强者来说也同样有价值。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**28**
锻炼	-

练习28

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] , [ɑ:rmz][ɑ:n]['lev(ə)l][wɪð; wɪθ] ['ʃəuldəz] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**,**	**arms**	**on**	**level**	**with**	**shoulders**	**.**
位置	:	站立	直立	,	武器	在	等级	和	肩膀	.

姿势：站直，双臂与肩同高。

['ækʃ(ə)n] :

Action	**:**
行动	:

行动:

[swɪŋ] [raɪt] [fʊt] [ə'raʊnd] [tu:; tə][ə; eɪ][pə'zɪʃ(ə)n] [tu:] [fi:t] [frʌm; frəm][left] [saɪd][ʌv; əv][left] [fʊt] [ðʌs]

Swing	**right**	**foot**	**around**	**to**	**a**	**position**	**two**	**feet**	**from**	**left**	**side**	**of**	**left**	**foot**	**thus**
摇摆	正确的	脚	大约	到	一个	位置	二	脚	从	左边	边	的	左边	脚	因此

['twɪstɪŋ] [ðə; ði][legz] .

twisting	**the**	**legs**	**.**
扭曲	这	腿	.

右脚向左摆动到距离左脚左侧两英尺的位置，从而扭转双腿。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [swɪŋ] [hed] [ænd; ənd] [ˈʃəuldəz] [æz; əz][fɑːr][əˈraʊnd][tuː; tə] [raɪt] [æz; əz]

At	the	same	time	swing	head	and	shoulders	as	far	around	to	right	as
在	这	相同的	时间	摇摆	头	和	肩膀	作为	远的	大约	到	正确的	作为

[ˈpɑːsəb(ə)l] [waɪl] [kiːp] [ðə; ði][ɑːrmz] [streɪt] [ænd; ənd][ɪn][laɪn][wɪð; wɪθ] [iːtʃ] [ˈʌðər] .

possible	while	keep	the	arms	straight	and	in	line	with	each	other	.
可能的	尽管	保持	这	武器	直的	和	在	线	和	每个	其他	.

同时，头部和肩膀尽可能向右摆动，保持双臂伸直并彼此成一条直线。

[rɪˈvɜːrs] [ænd; ənd] [swɪŋ] [æz; əz][fɑːr][æz; əz][ˈpɑːsəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][left] .

Reverse	and	swing	as	far	as	possible	to	the	left	.
撤销	和	摇摆	作为	远的	作为	可能的	到	这	左边	.

反向摆动，尽可能向左摆动。

[riˈmaːks] : [rɪˈpiːt] [ˈeksərsaɪz] [eɪt] [tuː; tə][ˌsɪksˈtiːn] [taɪmz] .

Remarks	:	Repeat	exercise	eight	to	sixteen	times	.
评论	:	重复	锻炼	八	到	十六	时代	.

备注：重复练习8至16次。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [ˈeksərsaɪz][tuː; tə][ˈstreŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd] [meɪk] [ˈfleksəb(ə)l][ə; eɪ] [gʊd] [ˈmeni] [ˈmʌslz]

This	is	a	good	exercise	to	strengthen	and	make	flexible	a	good	many	muscles
这	是	一个	好的	锻炼	到	加强	和	制作	灵活的	一个	好的	许多	肌肉

[ʌv; əv][ðə; ði][ˈbɑːdi] .

of	the	body	.
的	这	身体	.

这是一项很好的锻炼，可以增强身体许多肌肉的力量和柔韧性。

[ˈeksərsaɪz] -

Exercise	29
锻炼	-

练习29

[pəˈzɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪˈrekt] , [hændz][ɑːn][hɪps] .

Position	:	Stand	erect	,	hands	on	hips	.
位置	:	站立	直立	,	双手	在	臀部	.

姿势：站直，双手叉腰。

[ˈækʃ(ə)n] :

Action	:
行动	:

行动:

[raɪt] [fʊt] [reɪzd] [ˈbækwərd] , [bend] [-]

Right	foot	raised	backward	,	bend	[	29	]
正确的	脚	提高	落后	,	弯曲	[	-	]

右脚向后抬起，弯曲[29]

[ˈfɔːrwərd][ʌnˈtɪl] [bæk] [ænd; ənd][legz][ɑːr; ər][æt; ət] [raɪt] [ˈæŋglz] , [eksˈheɪl] .

forward	until	back	and	legs	are	at	right	angles	,	exhale	.
向前	直到	后退	和	腿	是	在	正确的	角度	,	呼气	.

向前倾，直到背部和腿部呈直角，呼气。

[rɪˈtɜːrn] [tuː; tə][ˈnɔːrm(ə)l][pəˈzɪʃ(ə)n] .

Return	to	normal	position	.
返回	到	普通的	位置	.

恢复正常位置。

[rɪˈpiːt] [ˈeksərsaɪz] [fɔːr] [taɪmz][tuː; tə][bəuθ][saɪdz] .

Repeat	exercise	four	times	to	both	sides	.
重复	锻炼	四	时代	到	两个都	侧面	.

两侧各重复四次。

['eksərsaɪz] -

Exercise	**30**
锻炼	-

练习30

[pə'zɪʃ(ə)n] : [stænd] [ɪ'rekt] [wɪð; wɪθ] [tʃest] [ʌp] , [tʃɪn] [ɪn] .

Position	**:**	**Stand**	**erect**	**with**	**chest**	**up**	**,**	**chin**	**in**	**.**
位置	:	站立	直立	和	胸部	向上	,	下巴	在	.

姿势：站直，挺胸收下巴。

['ækʃ(ə)n] :

Action	**:**
行动	:

行动:

[ɪk'spænd] [tʃest] [ænd; ənd] [æb'dɑːmɪn(ə)l] ['mʌslz] ['sʌd(ə)nli] [waɪl] ['brɪŋɪŋ] [hændz] [ʌp] ['kwɪkli] [ə'bʌv]

Expand	**chest**	**and**	**abdominal**	**muscles**	**suddenly**	**while**	**bringing**	**hands**	**up**	**quickly**	**above**
扩张	胸部	和	腹部	肌肉	突然	尽管	带来	双手	向上	迅速地	多于

[hed] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] [dʒʌst] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l]

head	**at**	**the**	**same**	**time**	**taking**	**a**	**deep**	**breath**	**just**	**as**	**quickly**	**as**	**possible**
头	在	这	相同的	时间	采取	一个	深的	气息	只是	作为	迅速地	作为	可能的

[θruː] [ðə; ði] ['nɒstrəlz] .

through	**the**	**nostrils**	**.**
通过	这	鼻孔	.

突然扩张胸肌和腹肌，同时迅速将双手举过头顶，并尽可能快地通过鼻孔深吸一口气。

[hoʊld] [breθ] [ə; eɪ] [fjuː] ['sekəndz; sɪ'kɑːndz] [ðen] [eks'heɪl] ['veri] ['sloʊli] [æz; əz] [juː; jʊ] ['loʊər] [hændz] [tuː; tə]

Hold	**breath**	**a**	**few**	**seconds**	**then**	**exhale**	**very**	**slowly**	**as**	**you**	**lower**	**hands**	**to**
抓住	气息	一个	很少	秒	然后	呼气	非常	缓慢地	作为	你	降低	双手	到

['staːtiŋ] [pɔɪnts] .

starting	**points**	**.**
开始	积分	.

屏住呼吸几秒钟，然后非常缓慢地呼气，同时将双手放回起始位置。

[rɪ'piːt] [θriː] [tuː; tə] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	**three**	**to**	**five**	**times**	**.**
重复	三	到	五	时代	.

重复三到五次。

[naʊ] [teɪk] [breθ] ['veri] ['sloʊli] [waɪl] ['brɪŋɪŋ] [ɑːrmz] [ʌp] ['lætərəli] [tɪl] [hændz] [miːt] [ə'bʌv] [hed] .

Now	**take**	**breath**	**very**	**slowly**	**while**	**bringing**	**arms**	**up**	**laterally**	**till**	**hands**	**meet**	**above**	**head**	**.**
现在	拿	气息	非常	缓慢地	尽管	带来	武器	向上	横向	直到	双手	见面	多于	头	.

现在慢慢吸气，同时将双臂向两侧抬起，直到双手在头顶上方相遇。

[brɪŋ] [ɑːrmz] [bæk] [tuː; tə] [saɪdz] ['veri] ['kwɪkli] [ænd; ənd] ['sʌd(ə)nli] [eks'heɪl] [kəm'pliːtli] [θruː]

Bring	**arms**	**back**	**to**	**sides**	**very**	**quickly**	**and**	**suddenly**	**exhale**	**completely**	**through**
带来	武器	后退	到	侧面	非常	迅速地	和	突然	呼气	完全地	通过

[maʊθ] .

mouth	**.**
嘴	.

迅速将双臂放回身体两侧，然后突然用嘴完全呼气。

[rɪ'piːt] [θriː] [tuː; tə] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	**three**	**to**	**five**	**times**	**.**
重复	三	到	五	时代	.

重复三到五次。

[ri'maːks] :

Remarks	**:**
评论	:

评论:

[ə'nʌðər] [pɑːrt][kæn; kən][biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪz][baɪ] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [diːp] [breθ]
Another **part** **can** **be** **added** **to** **the** **above** **exercise** **by** **taking** **a** **deep** **breath**
其他 部分 能 是 额外 到 这 多于 锻炼 经过 采取 一个 深的 气息
[ænd; ənd] [kaʊntɪŋ] ['fɪfti] [wɪ'ðaʊt] ['teɪkɪŋ] [mɔːr] [breθ] .
and **counting** **fifty** **without** **taking** **more** **breath** **.**
和 计数 五十 没有 采取 更多的 气息 .

上述练习还可以增加一部分，即深吸一口气，数到五十，然后停止吸气。

[ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪzɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [in'dʌldʒd] [ɪn][æz; əz][juː; jʊ][ə'raɪz][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .
The **above** **exercises** **should** **be** **indulged** **in** **as** **you** **arise** **in** **the** **morning** **.**
这 多于 练习 应该 是 沉溺其中 在 作为 你 出现 在 这 早晨 .

以上练习应在早晨起床后进行。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][pep][ænd; ənd][vaɪ'tæləti] [ðæt] [ɪz] ['niːdɪd] [tuː; tə] ['kæri] [ɑːn][ə; eɪ] [sək'sesf(ə)l] [deɪ] .
They **will** **give** **you** **pep** **and** **vitality** **that** **is** **needed** **to** **carry** **on** **a** **successful** **day** **.**
他们 将要 给 你 活力 和 活力 那 是 需要 到 携带 在 一个 成功的 天 .

它们会给你带来精神和活力，让你顺利度过一天。

[ðeɪ] [wɪl] [gɪv] [ðə; ði][æb'dɑːmɪn(ə)l] ['ɔrgənz] [ðə; ði] ['wɜːrkaʊt] [ðæt] [wɪl] [prɪ'vent] [ænd; ənd] [kə'rekt]
They **will** **give** **the** **abdominal** **organs** **the** **workout** **that** **will** **prevent** **and** **correct**
他们 将要 给 这 腹部 器官 这 锻炼 那 将要 防止 和 正确的
[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .
constipation **.**
便秘 .

它们能让腹部器官得到锻炼，从而预防和纠正便秘。

[ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər][ɪn] [riˈæləti] ['lɪvər] ['regjʊleɪtəz] . [-]
These **exercises** **are** **in** **reality** **liver** **regulators** **.** **[** **30** **]**
这些 练习 是 在 现实 肝 监管机构 . [-]

这些练习实际上是肝脏调节剂。[30]

[juː; jʊ] [wɪl] [ʌn'daʊtɪdli] [dɪ'skʌvər] ['æftər] ['duːɪŋ] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] [ðæt] [juː; jʊ] [fiːl] ['betər] [ɪn] ['evri]
You **will** **undoubtedly** **discover** **after** **doing** **these** **exercises** **that** **you** **feel** **better** **in** **every**
你 将要 无疑 发现 后 正在做 这些 练习 那 你 感觉 更好的 在 每一个
[wei] .
way **.**
方式 .

做完这些练习后，你一定会发现自己在各方面都感觉更好了。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə] [teɪk] ['sevrəl] [diːp] , [lɔːŋ] [breθs] [bɪ'twiːn] [iːtʃ] ['eksərsaɪz] .
It **is** **essential** **to** **take** **several** **deep** **,** **long** **breaths** **between** **each** **exercise** **.**
它 是 基本的 到 拿 一些 深的 , 长的 呼吸 之间 每个 锻炼 .

每次练习之间，务必进行几次深长的呼吸。

[duː][nɑːt][duː][ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪzɪz] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .
Do **not** **do** **the** **same** **exercises** **every** **morning** **.**
做 不是 做 这 相同的 练习 每一个 早晨 .

不要每天早上都做同样的运动。

[pɪk] [aʊt] [faɪv][ænd; ənd][duː][ðem; ðəm] ['vɪgərəsli] [fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
Pick **out** **five** **and** **do** **them** **vigorously** **for** **fifteen** **minutes** **.**
挑选 出去 五 和 做 他们 大力 为了 十五 分钟 .

挑选五项，用力做十五分钟。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [ɪ'nʌf] ['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][sɪks] [deɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [wiːk] ;
There **are** **enough** **exercises** **for** **six** **days** **of** **the** **week** **;**
那里 是 足够的 练习 为了 六 天 的 这 星期 ;

一周六天的锻炼量都足够了；

[ðʌs] [juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt] [bɪ'kʌm] ['taɪərd][ʌv; əv][ðə; ði] [mə'nɑːtəni] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz] .
thus **you** **will** **not** **become** **tired** **of** **the** **monotony** **of** **exercises** **.**
因此 你 将要 不是 变得 疲劳的 的 这 单调 的 练习 .

这样你就不会厌倦单调乏味的锻炼。

[-] [noʊt]
TRANSCRIBER'S NOTE
转录员的 笔记

转录者注释

['ɑ:bviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [ænd; ənd][ˌpʌŋktʃu'eɪʃ(ə)n] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn]
Obvious typographical errors and punctuation errors have been
明显的 印刷 错误 和 标点 错误 有 到过

明显的拼写错误和标点错误已经出现。

[kə'rektɪd] ['æftər] ['kerf(ə)l] [kəm'pærɪsn] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ə'kʌrənsɪz] [wɪ'ðɪn]
corrected after careful comparison with other occurrences within
已更正 后 小心 比较 和 其他 发生 之内

经与其它情况仔细比对后予以修正

[ðə; ði][tekst][ænd; ənd][ˌkɑ:ns(ə)l'teɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ɪk'stɜ:rn(ə)l] ['sɔ:rsɪz] .
the text and consultation of external sources .
这 文本 和 咨询 的 外部的 来源 .

参考外部资料并进行文本查阅。

[sʌm; səm] ['haifənz] [ɪn][wɜ:rdz][hæv; həv] [bɪn] ['saɪləntli] [rɪ'mu:vd] , [sʌm; səm] ['ædɪd] ,
Some hyphens in words have been silently removed , some added ,
一些 连字符 在 字 有 到过 默默 已移除 , 一些 额外 ,

有些单词中的连字符被悄悄地删除了，有些则被悄悄地添加了。

[wen] [ə; eɪ] [prɪ'dɑ:mɪnənt] ['prefrəns] [wʌz; wəz] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] [bʊk] .
when a predominant preference was found in the original book .
什么时候 一个 主要的 偏爱 曾是 成立 在 这 原来的 书 .

当在原书中发现主要偏好时。

[ɔ:l] [ˌmɪs'spɛlɪŋz] [ɪn][ðə; ði][tekst] , [ænd; ənd] [ˌɪnkən'sɪstənt] [ɔ:r][ɑ:r'keɪɪk]['ju:sɪdʒ] ,
All misspellings in the text , and inconsistent or archaic usage ,
全部 拼写错误 在 这 文本 , 和 不一致 或者 古老的 用法 ,

文本中的所有拼写错误、不一致的用法或过时的用法，

[hæv; həv] [bɪn] [ri'teind] .
have been retained .
有 到过 保留 .

已被保留。

[ðə; ði] ['teɪbl] [ʌv; əv]['kɑ:ntents][hæz; həz] [bɪn] [tʃeɪndʒd] [tu:; tə][lɪŋk][peɪdʒ] - [tu:; tə][ðə; ði] " ['eksərsaɪzɪz]
The table of contents has been changed to link page 20 to the " Exercises
这 桌子 的 内容 有 到过 已更改 到 关联 页 - 到 这 " 练习
[fɔ:r; fər][ðə; ði] [prɪ'venʃn] [ænd; ənd] [kə'rekʃn] [ʌv; əv] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] " ['sekʃ(ə)n][ɑ:n][peɪdʒ] - .
for the Prevention and Correction of Constipation " section on page 18 .
为了 这 预防 和 更正 的 便秘 " 部分 在 页 - .

目录已更改，将第 20 页链接到第 18 页的“预防和纠正便秘的练习”部分。

[peɪdʒ] - .
Page 19 .
页 - .

第19页。

“ - ” [rɪ'pleɪst] [baɪ] “ ['rɪðmɪkli] ” .
“ rythmically ” replaced by “ rhythmically ” .
“ - ” 替换 经过 “ 有节奏地 ” .

“rythmically”被替换为“rythmically”。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神